آرشاویر در آوانسیان

خام خواری

بزرگترین کشف در تاریخ بشر .

برای انسان دیگر بیماری وجود ندارد .

بیماریها در نتیجه مصرف غذای پخته و سایر
مواد مرده وشیمیائی بوجود میآیند .

با اجتناب از مواد مرده همه بیماریها چه سبك
چه سنگین یکباره ناپدید میگردند .

یگانه غذائی که از طرف طبیعت برای انسان
تعیین شده فقط غذای زنده نباتی میباشد .

مردهخواری و گوشتخواری آدمی را بهجانور
خونخوار و بیرحم تبدیل مینماید .

تهران

نویسنده : آ . د . آوانسیان

زنده خواری

(خام خواری)

فلسفه تغذیه و تندرستی

چاپ چهارم

« پخت و پز »

عامل اصلی کلیه بیماریها است

تهران
۱۳۰۵

آغاز یك انقلاب بزرگ در علم تغذیه
زنده خواری نه مرده خواری
مرگ بر « پخت و پز »

اشخاصی که غذای مرده میخورند ـ مردهخوارند .

غذای بیجان یعنی بیماری و مرگ ـ غـذای جانـدار یعنی سلامتی کامل و طول عمر .

مردهخواران گمراه درآشپزخانه غذا نمیپزند بلکهبیماری میپزند .

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذایطبیعی میسوزاند وآنرابیك‌مادهسمی وبیماریزا تبدیلمینماید.

میل برای غذای مرده گرسنگی حقیقی نیست بلکـه اشتهای کاذب است که یك معتاد برای مواد سمی احساس میکند .

با ختم مردهخواری یك عصر وحشتناك بپایان میرسد .

با آغاز زندهخواری یك عصر مبارك شروع میشود .

در عصر مردهخواری هیچکس به پیری طبیعی نمیرسد ، همه در نتیجه بیماریها تلف میشوند .

در عصر زندهخواری هیچکس در نتیجه بیماری نخواهد مرد ، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی میرسد ، ۲۰۰ یـا ۳۰۰ سال بعد ، هیچکس نمیداند زیرا نمونه آن هنوز دیده نشده .

دیوانگان خطرناك ودشمنان بشریت هستند آنکسانیکه مردم را باخطرافسانهای «کمبودموادغذائی»و«ازدیاد جمعیت»میترسانند.

دراین دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم «متمدن» ۸۰ درصد غذای طبیعی را با آتش نابود میکنند .

اگر فقط غلات و حبوبات موجود بصورت خام مصرف شود ۸۰٪ آن اضافه میآید که باید بدور ریخته شود. ایناستحقیقتامر.

ورزشکاران عزیز :

بشما درس غلط آموخته‌انـد . خوراکهای پختـه مخصوصاً « پروتئین حیوانی » بشما نیرو و انرژی نمیدهد بلکه انرژی شما را از بین میبرد و بجای اینکه ورزش برای شما یك عمل مفید باشد ، ارگانهای شما را زودتر از سایرین خسته نموده شما را مجبور میکند در حین جوانی ، در ۳۰ ـ ۳۵ سالگی ، از ورزش دست بکشید و بـا ارگانهای فرسوده به اجتماع مرده‌خواران تنبل و بیمار برگردید .

هرکس که عقل دارد باید فوراً غذای مرده را کنار گذاشته ، بدن خود را از سموم و گوشتهای زائد نجات داده ، با غذای طبیعی ارگانها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بیسابقه‌ای نائل گردد .

زنده خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جـسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد ، بیشتر از آنکه تصور میشود ، (تا ۱۰۰ یا ۱۲۰ سال و بلکه بیشتر) روز بروز افزایش خواهند داد .

زنده‌خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمیشوند ، آنها پیاده راه میافتند و زودتر بمقصد میرسند . با این‌طریق مسئله ترافیك خود بخود حل میشود . جوانان مرده‌خوار برای ده دقیقه راه نیم ساعت در انتظار اتوبوس میایستند ، شرم برآنها .

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
زنده‌خواری ، فلسفه تغذیه وتندرستی	۹
مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان میباشد	۱۰
کلیه مطالعاتی که تابحال درباره پروتئین وویتامین ومواد معدنی وغیره شده‌است بکلی‌غلط میباشد و باید روی آنها خط بطلان کشید	۱۲
گوشتخواری یك عمل طبیعی نیست	۱٦
زیست‌شناسان گمراه لابراتوارهای خودرا بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور میکنند	۱۸
کلیه بیماریها نتیجه داخل کردن غذاهای پخته و مواد مرده وغیر طبیعی وسمی دیگر ببدن میباشد	۲۲
اگر مردم « متمدن » غذای طبیعی را بوسیله آتش جاهلانه محو ونابود نکنند با محصول موجود میتوان پنج‌برابر جمعیت دنیارا تغذیه نمود	۲٤
خوراك مرده یعنی مرض ومرگ ـ غذای زنده‌نباتی یعنی سلامتی کامل و طول عمر	۲٦
بدن اصلی وبدن دروغی	۲۷
بیماریها چطور بوجود میآیند وچطور ناپدید میگردند ؟	۳۳
عکس‌العمل های شفا بخش	٤۷
قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم ، بزرگترین جنایت می‌باشد	٥٦
زیست نشناسان مرده‌خوار سیاه را سفید وسفید را سیاه می‌بینند	٦۳
هرگز زنده‌خواری را باگیاهخواری اشتباه نکنید	۷۰
بدن انسان مواد غیر طبیعی را میشناسد ورد میکند	۷٥
آیا طبیعت حق دارد یا زیست شناسان ؟	۷۷
میانه‌روی نتیجه مثبت نمی‌دهد	۸۱
از چه چیز باید اجتناب نمود	۸۲

برخلاف تصور بعضی از اشخاص بی‌تجربه اجتناب از غذای مرده
کار مشکلی نیست ۸٤
زنده‌خواران احتیاج به علم پزشکی ندارند ۸۹
علم پزشکی دنیای طبیعی مارا خراب نموده میخواهد یك دنیای مصنوعی،
شیمیائی وسمی بسازد ۹٦
ما باید ایران را برای همه‌کشورهای جهان یك مملکت نمونه بسازیم ۱۰۱
در نهضت زنده‌خواری پزشکان پاك سرشت وروشنفکر ایرانی رل مهمی
بازی خواهند کرد ۱۰۳
اغلب اوقات دستورات پزشك باعث مرگ بیمار میشود ولی با اجرای کاملا
مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات می‌یابد ۱۰٤
فعالیت پزشکان بتوسط خوراکهای مرده ومواد شیمیائی بعوض نجات
بشر از بیماریها ، خود باعث ایجاد وتوسعه بیماریها می‌گردد . ۱۰۷
پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن پرستی وانسان دوستی خودرا
ثابت نمایند ۱۰۷
هرمرده‌خوار دربدن دروغی خود یك شیطان مخفی نموده است که
بیشتر افکار و اعمال اورا اداره میکند ۱۰۹
برای رسیدن بهمه‌گونه هدفهای عالی لازم است تا آخرین گرم بدنهای
دروغی را حل کرده شیطان را از این دنیا بیرون راند ۱۱۱
مصرف خوراکهای مرده و مواد شیمیائی انسان را به نابودی می‌کشاند ۱۱۲
تدابیر جنگهای این دنیا در بدنهای دروغی تهیه میگردد و
بتوسط شیطان اداره می‌شود ۱۱۳
برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد ، بایدخون آن‌را عوض نمود ۱۱۵
زنده‌خواری این دنیارا به یك بهشت واقعی ، بدون بیماری ، بدون‌غصه
و رنج و گرسنگی تبدیل خواهدکرد ۱۱٦
اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران ۱۱۷
انعکاس زنده‌خواری در سایرکشورهای جهان ۱۲۱
زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه میکند ۱۲۱
عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود ۱۲۷
فعالیت های مجدد درایران ۱۳۱
چند نامه از پیروان ایرانی ۱٤۵
چند نمونه از نامه‌هائی که از پیشوایان گیتی بدست من رسیده‌است ۱٤۹
از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هائی برای سپاسگزاری و تشویق رسیده‌است ۱۵۱
قسمتی از نامه‌هائی که از ارمنستان وسایر جمهوریهای شوروی رسیده‌است ۱۷۹
زنده‌خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند . ۲۱۲

مقدمه

خواننده عزیز در این کتاب بزرگترین مژده مسرت‌بخشی‌راکه تا بحال بگوش یك انسان رسیده است باطلاع شما میرسانیم . دراین کتاب شما با علل اصلی کلیه بیماریها و راه نجات از آنها آشنا می‌شوید . از این به‌بعد دیگر هیچ‌کس احتیاج به پزشك و بیمارستان و دارو ندارد . اگر شما بیمار نیستید با تغییر دادن‌عادت تغذیه‌ای یعنی بامبادله نمودن‌یك‌بشقاب غذای مرده با یك بشقاب غذای زنده تا آخر عمر طولانی خود ابداً بیمار نخواهید شد ، و اگر بیمار هستید از این بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت . این حقیقت بطور قطع ثابت شده ودهها هزار افراد بشر در نتیجه عملی نمودن دستورات این‌کتاب در همه جای دنیا از بیماریهای «صعب‌ـ العلاج » نجات پیدا کرده‌اند . بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداری هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید نموده و تصمیم گرفته است کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مژده بیسابقه را بگوش همه مردم هند برساند . در آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی نیز جنب و جوش فراوانی بوجود آمده و هر آن ممکن است از آنجا هم خبر خوشی شنیده شود. مدارك این گفته‌هارا درآخر کتاب‌درقسمت نامه‌ها خواهید دید .

سالها قبل جزوه کوچکی بزبان فارسی منتشر نمودم که چندان کامل نبود . چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یك مترجم خوب پیدا کنم که کتاب مرا از ارمنی یا از انگلیسی بفارسی ترجمه کند ولی موفق نشدم : چون گفته‌های من تازه است و کاملا برعکس آنچه که تا بحال مردم شنیده‌اند هر کسی‌را که امتحان کردم مشاهده نمودم نمیتواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان نماید . بطور مثال وقتی من مینویسم شیر ــ ماست ــ کره ــ پنیر ــ گوشت ــ تخم مرغ نخورید آنها « نخورید » را « بخورید » میکنند چون هزارها بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان

« بخورید » شنیده‌اند و خیال نمیکنند یکنفر «دیوانه» پیدا شود که بمردم توصیه کند این نوع «غذاهای ارزنده» را نخورند.

چون خودم در تبریز بزرگ شده و در مدرسه ارامنه تحصیل نموده‌ام که درآن زمان برنامه دولتی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است فقط در سالهای اخیر که در تهران سکونت دارم کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته‌ام ناچار تصمیم گرفتم گفته‌های خود را با حروف ارمنی بزبان فارسی روی کاغذ آورده و بدوستانم دیکته نمایم. در این کار آقای دینیار خسرویانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمك شایانی نموده‌اند ومن موظفم در اینجا تشکرات خود را به آنها تقدیم نمایم. ضمناً از خوانندگان گرامی تقاضا دارم چنانچه در این کتاب ایرادهای دستوری پیدا نمایند زیاد سخت نگیرند. امیدوارم در چاپ دوم این ایرادها را مرتفع سازم و کتاب بزرگتری تقدیم نمایم. ازطرف دیگر خوشحالم که این کتاب بزبان ساده نوشته‌شده وقابل فهم همه طبقات مردم می‌باشد.



گروهی از کودکان زنده‌خوار در پرورشگاه « نانسی آنازابلر » (استرای سابق) که اخیراً بدست ما رسیده است. به صفحه ۲۱۰ رجوع شود.



آرشاویر در آوانسیان ، بنیادگزار خام‌خواری که ۱۹ سال پیش زیر فشار بیماریهای مختلف به لب گور رسیده بود، اکنون با خام‌خواری از همه ناراحتیهای خود بکلی نجات پیدا کرده ر در سن ۷۵ سالگی ، کاملا سالم، بانیروی یك جوان ، شب و روز زحمت می‌کشد تابه‌مردم نشان دهد که کلیه بیماریها و سایر بدبختیهای این دنیا در نتیجه مصرف خوراکهای پخته (کشته شده) و داروهای شیمیائی و سایر مواد مرده بوجود میآیند .



اولین نمونه انسان حقیقی ، آغازکننده دنیای جدید بدون بیماری و فقر وگرسنگی وجنگ وآدمکشی ، اولین خام‌خوار کامل قرن بیستم ، سالمترین فرد در تمام دنیا ، آناهید ، دختر ۲۰ ساله آوانسیان که در تمام عمرش لب به خوراک پخته و مواد شیمیائی و سایر مواد بیجان و بیماری‌زا نزده است .

زنده خواری ، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماریها و همچنین چاره واقعی آنها کشف گردید .

کلیه بیماریهای انسانی در نتیجه مصرف غـذاهای « پخته » (کشته شده) و داروهای سمی و سایر مواد مرده میباشد که مردم ندانسته وارد بدن خود میکنند .

همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد ازکلیه بیماریهای خود چه سبك و چه سنگین یا « صعب‌العلاج » بدون استثنا بطور معجزه‌آسا شفا پیدا میکنند .

یگانه غذایی که طبیعت‌مطابق احتیاج بدن انسان بوجود آورده‌است خوردنیهای « خام » یعنی زنده نباتی میباشد و هر ماده دیگر بغیر از خوردنیهای‌زنده نباتی‌فقط بیماریهای‌گوناگون ومرگ‌نابهنگام وناگهانی‌را در بردارد .

انسان قبل ازکشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشك و دارو و بیمارستان تکامل خود را طی نموده و طول عمر خود را به‌نهصد سال (برحسب کتاب مقدس) رسانده بود ولی در نتیجه مصرف مواد « پخته » و مرده و مصنوعی و شیمیائی و غیره بیماریهای گوناگون بوجود آورده و طول عمر خود را رفته‌رفته کوتاهتر کرده تا به‌این حال اسفناك رسانده است . هزاران سال است‌که مردم جهان خوردنیهای طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته‌اند ولی حقیقت این است که خوردنیهای « پخته » هیچ ارزش غذائی ندارند . آتش کلیه خواص

غذایی را در غذای طبیعی و زنده میکشد و نابود میکند و آنرا بهیك نوع ماده غیرطبیعی و سمی و خطرناك تبدیل مینماید .

مداخله در کار خداوند از بزرگترین گناهان میباشد

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی و گوارا و بدون عیب و نقص نیز بوجود آورده است که عبارت از انواع خوردنیهای نباتی « خام » میباشد . پروردگار بزرگ اینهمه خوردنیهای طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعهٔ خورشید پخته و غذای کامل را بهبندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان‌مهارتی‌انجام داده که هریك‌از خوردنیهای گیاهی بتنهائی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یك موجود زنده میباشد .

حیوانات مختلف مانند اسب وشتر وگاو وگوسفند به‌تمام ویتامینها و مواد غذائی دیگر بهمان اندازه نیازمندند که بشر احتیاج دارد . آنان نیز مانند ما همان خون و استخوان وگوشت و ریه وکبد دارند . همه کس با چشم خود می‌بینند که چطور یك حیوان قشنگ و عظیم‌الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه میکند ، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین مینماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه‌میخورد و دیگری کاه خشك و آن دیگری دانه و از این قبیل .

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هرجای دنیا هرنوع خوردنی طبیعی (« خام » و نباتی) پیدا نماید این خوردنی برای او یك غذای کامل و بی‌نقص باشد . در صورتیکه انسان بهترین و لذیذترین و ارزنده‌ترین خوردنیهای طبیعی مانند میوه‌جات و سبزیجات و غلات و میوه‌جات خشك نظیر گردو و بادام و فندق و پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگهداشته است ، با وجود این خیال میکند که با اینهمه خوردنیها احتیاجات بدن خود را نمیتواند تأمین کند و در صدد برمیآید برای خود غذاهای « پخته » و ویتامینهای مصنوعی تهیه کند ، مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به‌انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم‌میخواهند نواقص کار خدا را برطرف کنند .

حقیقت اینست که مردمان « متمدن » عقل خود راگم کرده‌اند و خرد پروردگار را نادیده میگیرند ، غذائی راکه‌او با اشعهٔ خورشید پخته و با سلولهای زنده بدانها عرضه داشته است با آتش میکشند و محو میکنند

بخیال اینکه غذای ناقص را بغذای کامل تبدیل میکنند ولی باید دانست که کلیه پختنیهای دنیا اعم از نان و جوجه کباب و چلوکباب و باقلاپلو و مانند اینها با همه ویتامینها و مواد معدنی مصنوعی رویهمرفته ارزش یك گندم زنده یا یك برگ سبز را ندارند چون آنها قادر نیستند یك موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگهدارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندك مواد غذائی هستند که در موقع « پختن » از اثرات آتش جان‌سالم بدر میبرند و یا آن مقدار اندك میوه یا سبزی که ندانسته گاه بگاه مانند یك خوردنی لوکس و غیرضروری مصرف مینمایند.

چنانکه ملاحظه میکنید من کلمه‌های « پخته » و « خام » را در پرانتز میگذارم چون « خام » در حقیقت خام نیست و « پخته » در حقیقت پخته نیست. معمولا کلمه خام بمعنی نپخته و حاضر نشده و ناقص محسوب میشود و مردم اشتباهاً میوه‌جات و سبزیجات زنده را خام تصور میکنند و حال اینکه اینطور نیست. طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست میکند و با اشعه خورشید میپزد و کاملا آماده کرده بـا سلولهای زنده در اختیار ما میگذارد. مردم کوتاه‌بین این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه‌ها نمیپزند بلکه غذای پخته را با آتش میکشند و میسوزانند و نابود میکنند. آنها در آشپزخانه‌ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری میپزند و بس.

طبیعت برای همه موجودات‌زنده روی زمین‌مطابق احتیاجات بدن آنها غذای گیاهی با سلولهای زنده ببار آورده است. هیچ موجود زنده بغیر از انسان آشپزخانه ندارد، آنها همگی غذای زنده میخورند، به‌عبارت دیگر آنها زنده‌خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش میگذارند و سلولهای آنرا میکشند و میخورند در حقیقت غذا نمیخورند بلکـه خاکستر غذا را میخورند، سلولهای مرده میخورند، جسد سلولها را میخورند از اینرو ما آنها را مرده‌خوار خواهیم‌نامید. این کلمه هرچقدر هم زننده باشد عین حقیقت است، حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند. هیچکس نمیتواند انکار کند که این گوشتها که در دکان قصابی پهلوی هم آویزانند جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند. عجیب اینست که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دومرتبه فاسد میکنند و بعد میخورند. آنها سلولهای گندم و سیب و گوجه‌فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه‌های خود میکشند و به‌اجساد تبدیل مینمایند.

عقایدعلمای علم‌پزشکی‌دربارهٔ علل‌بیماریها ووسایلی که برای‌معالجه

آنها بکار میبرند همگی توأم با اشتباه و زیان‌آور است . معالجه توسط دارو یك‌نوع جادوگری‌است ، جادوگری « علمی » که زائیدهٔ‌عصر مرده‌خواری میباشد ، زیرا اثر هر دارو ظاهری و موقتی است و بهیچوجه با علت اصلی مرض ارتباط ندارد .

اصولا هیچ مادهٔ سمی وجود نداردکه منافعی در برداشته باشد و دارو فقط سمی است‌که جز ایجاد مرض کاری از آن ساخته نیست . به‌تصور عامه دارو وسیله‌ای برای معالجهٔ بیماریهاست ولی در حقیقت خود منشاء بروز بیماریها بوده و بحق باید آنرا ام‌الامراض نام نهاد . برای اثبات این حقیقت کافی‌است بگوئیم که‌برخلاف افزایش روزافزون‌داروها وبیمارستانها و پزشکان ، امراض روزبروز زیادتر میشوند و فقط انسان است‌که بین همه موجودات زندهٔ روی زمین بیشتر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است .

بطورکلی این یك اشتباه بزرگ وتأسف‌آوری است‌که ازیك ماده مصنوع و یا یك نوع غذای بخصوصی انتظار مداوای بیماریرا داشته باشیم و با وجود این انسان همین اشتباه ساده را طی قرنها مرتکب شده است . اصولا درجهان ماده‌ای وجود نداردکه بتوان‌آنرا برای مداوای امراض‌بکار برد . بیماریها علل اصلی دارندکه با از بین بردن این علل کلیه بیماریها خودبخود ریشه‌کن میشوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مرده و مواد سمی و شیمیائی که بغلط بآنها نسبت درمانی داده و دارو نام نهاده‌اند . بنابراین نباید انتظار داشت‌که با یك ماده شیمیائی یا با رژیمهای بخصوصی میتوان بیماریرا مداوا نمود بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مرده همه بیماریها یکباره ناپدید میگردند .

کلیه مطالعاتی که تابحال درباره پروتئین و ویتامین و مواد معدنی و غیره شده است بکلی غلط میباشد و باید روی آنها خط بطلان کشید

کلیه تحقیقات و اکتشافات باصطلاح علمی که‌درباره خواص غذائی انواع پروتئین و چربی و ویتامین و مواد معدنی و غیره شده است بکلی غلط و فرضی میباشد . اشتباه در این است‌که ویتامینها و پروتئین‌ها و غیره مواد اولیه نیستند ، آنها ترکیباتی هستندکه در هرگیاهی بیك شکل و رنگ درآمده است . فرض‌کنیم (چون هنوز هیچکس بدرستی نمیداند)

بدن انسان یا حیوان بده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد . این ده‌هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است . مثلا زیست‌شناسان در برگ درخت‌یا درخاربیابان‌نمیتوانند همه‌نوع‌ویتامینها ومواد‌معدنی‌ومانند آنهاکه بدن یك حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار مواد اولیه یعنی اتمهای لازمه در این گیاهان موجود است حیوان میتواند با جابجا نمودن این اتمها هرنوع ترکیبات غذائی که احتیاج دارد از آنها در بدن خود بسازد . بعبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین‌گیاهی را در بدن خود تبدیل به‌چربی یا ویتامین‌کند و بالعکس .

نباید فراموش نمود که فقط از غذاهای زنده میتوان این تغییراترا انتظار داشت . از خوردنیهای مرده بدن انسان هیچ چیز نمیتواند بسازد . این‌است که به‌عقیدهٔ پزشکان‌کوته‌بین حیوان میتواند در بدن خودهمه‌گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این‌کار را انجام بدهد و با این دلیل ابلهانه این پزشکان بی‌رحم و پول‌پرست اسم چند ویتامین مصنوعی را روی‌کاغذ میآورند و هزار ریال از مشتری میگیرند و هزار ریال هم برای دارو فروش تدارك میبینند . این بزرگترین حقه‌بازی است که‌تاریخ انسان تابحال ثبت نموده است چون با این دو هزار ریال انسان میتواند با گندم و خرما و هویج و سبزی برای یکسال تمام کلیهٔ احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامینهای طبیعی تأمین نماید .

زیست‌شناسان مرده‌خوار عقیده دارندکه برای بدست آوردن ویتامین C انسان باید غذائی مصرف نمایدکه دارای ویتامین C باشد و یا برای بدست آوردن ویتامین B غذائی باید بخوردکه دارای ویتامین B باشد و همچنین برای سایر ترکیبات هم همین حسابهای غلط را بمیان میآورند و بیهوده کاغذهای بیشماری را سیاه میکنند .

متأسفانه رادیو و تلویزیونها این حسابهای غلط و گمراه‌کننده را مثل طوطی آنقدر تکرار میکنند وگوشهای مردم را پر مینمایند که هر با سواد و بیسوادی روز و شب فقط از ویتامین و از پروتئین وکلیسم وکالری صحبت میکنند . هیچکس عقیده طبیعت را نمیپرسد ، هیچکس فکر نمیکند که اگر وضع از اینقرار باشد چهار پایان باید اقلا روزی صدها نوع‌گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامینها و غیره تأمین نمایند ، ولی بطوریکه با چشم خود میبینید بیشتر حیوانات فقط بیك یا دو نوع غذا قناعت میکنند . نگاه‌کنید به‌اسب و شتر و فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید .

حقیقت اینست که ویتامین C بعد از وارد شدن ببدن دیگر ویتامین C نمیماند یــا ویتامین B دیگر ویتامین B نمیماند . بدن انسان یا حیوان این همه ترکیبات غذائی را در جهاز هاضمه خود میشکند ، خورد میکند ، تبدیل بده‌هزار نوع مواد نام‌برده مینماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد از نو میسازد . باز هم واضحتر بگوئیم طبیعت برای بوجود آوردن غذای گیاهی کامل ده هزار نوع (ممکن است صد هزار نوع یا بیشتر و یا کمتر هیچکس نمیداند) مواد اولیه بکار میبرد . طبیعت یك‌دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را بشکل یك سیب درمیآورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر میدهد و بشکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم درمیآورد .

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذائی را در همه گیاهان‌طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آنها پیدا بود آنوقت این گیاهان همگی بیك شکل ویك رنگ وبه یك طعم درمی‌آمدند .

کار طبیعت در اینجا تمام نمیشود . او شکل‌ظاهری گیاهان را تغییر میدهد ، ترکیب آنها را عوض میکند و موجودات زنده بوجود میآورد . مثلا شکل ظاهری یونجه را عوض نموده و یك گوسفند بوجود میآورد ، از خار بیابان یك شتر ، از علفهای جنگل یك فیل ، از بــرگ درختان یك زرافه و از گندم یا سیب یك انسان میسازد . بعبارت دیگر یونجه ، سیب ، انگور ، گندم ، گوسفند ، اسب ، شتر و یا انسان همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند فقط بشکلهای مختلف . این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذای کامل است ولی کلیه پختنیهای جهان و مواد شیمیائی رویهمرفته غذا نمیباشد ، آنها فقط خاکستر غذا هستند .

حالا ببینیم این « دانشمندان » در آزمایشگاههای خود بچــه کارهائی مشغولند . آنها غذای طبیعی و کامل خود راگم کرده‌اند (روی آتش نابود نموده‌اند) و در آزمایشگاههای خود جستجو میکنند تا بفهمند بدن‌یك انسان بچه‌نوع ترکیبات‌غذائی (البته نه‌مواداولیه غذائی بلکه فقط ترکیبات غذائی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذائی برای انسان تهیه نمایند . آنها فقط آنقدر فهمیده‌اند که نان سفید غذای ناقص است و در ممالك « پیشرفته » مانند ایالات متحده آمریکا چندین نوع مــواد شیمیائی (ویتامینها و غیره) باین نان اضافه میکنند و بمردم میفروشند .

فرض کنیم آنها بعد از هزاران وبلکه میلیونها سال سعی و کوشش و جستجو موفق شدند کلیه ترکیبات غذائی را که بدن انسان احتیاج دارد

کشف‌نمایند و تعداد این چندین نوع مواد شیمیائی را بده یا صد هزارنوع برسانند و با آنها غذای کامل و زنده درست نمایند. نتیجه این کار چیست؟ نتیجه این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیونها سال جستجو همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به‌نان کرده بودندمجدداً پیدا خواهندکرد.

حالا بیائیم از این « دانشمندان » بپرسیم وقتی گندم زنده یعنی همین غذای طبیعی و اصلی وکامل انسان که در همه‌جای دنیا باین فراوانی موجود است دیگر دنبال چه میگردید؟

اصلا آنها چرا میخواهند بدانندکه وظیفه فلان ویتامین در بدن چیست؟ اگر هزاران سال هم‌زحمت بکشندقادر نخواهندبود حتی یك‌درصد فعالیت سلولها و وظایف ویتامینها را بدرستی بشناسند. آنها اگر فقط یك‌چیز را بدانند خودشان را برای همیشه راحت خواهندکرد. وقتی گندم زنده ببدن تحویل بدهند هزاران نوع مواد اولیه آن در بدن پخش میشود و هریك از آنها بجای معین میرود و وظیفهٔ خود را بدرستی انجام میدهد، و اگر بجای نان زنده یعنی‌گندم جوانه زده یا آردکامل نان مرده ببدن تحمیل نمایند آنچنان خرابکاریهائی در بدن ایجاد میشود که بعد از هزاران سال زحمت موفق نخواهند شد این خرابکاریها را با ویتامینهای مصنوعی و داروهای سمی و یا با عمل جراحی چاره نمایند.

لذا اصولا آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست‌که بتنهائی قادر به‌تغذیه نمودن یك موجود زنده بوده یعنی غذای کامل و دارای همان ده‌هزار مواد اولیه فرض شده باشد. کلیه غذاهای‌گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هریك از آنها باید برحسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ماکه کاملترین لابراتوار جهان است چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یافت بخوبی میتواند راه خود را پیداکند و آنوقت میل ما راهنمای‌کامل ما میباشد و ما را بخوبی راهنمائی خواهد کردکه از هریك از این غذاها چقدر و با چه نسبت صرف‌کنیم.

مثلا وقتی ما میل به‌غذای شیرین مانند عسل ــ کشمش ــ خرما ــ و غیره داریم دلیل براین نیست‌که بدن ما احتیاج به‌مواد قندی دارد بلکه دلیلش اینست‌که دستگاههای درونی جهاز هاضمهٔ ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد. چند لحظهٔ دیگر میل بوجودمیآید قدری گردو ــ سیب ــ تربچه یا پیاز بخوریم‌یعنی جهازهاضمهٔ ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مزبور آماده کرده

است. اما باید دانست که میل درمقابل‌غذاهای مرده بامیل درمقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد . یك مرده‌خوار هرقدر هم غذاهای مختلف‌بخورد نمیتواند میلی‌راکه برای‌کشیدن یك سیگار یا تریاك دارد خاموش نماید همینطور هم با خوردن غذاهای زنده او نمیتواند میلی را که برای خوردن یك بشقاب غذای گوشتدار و چربیدار دارد خنثی نماید مگراینکه سمومی که با خوراکیهای مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی‌کند .

این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن در بدن ما همگی به‌یك چیز یعنی بغذای‌کامل تبدیل میشود . بعضیها خیال میکنند که هرغذایی خاصیت مخصوصی دارد ولی حقیقت این نیست ، حقیقت‌اینست که همهٔ غذاهای زندهٔ گیاهی ظاهراً کاملا متفاوت ولی باطناً یك خاصیت دارند و این خاصیت آنست‌که آنها غذای‌کامل هستند . طبیعت غذاهای مختلف با مزه‌های مختلف بوجود آورده و بما ذائقه داده است فقط برای اینکه ما از این خوردنیها بیشتر لذت ببریم .

چون انسان معمولا عادت دارد غذاهای مختلف بخورد جهازهاضمهٔ او عادت‌کرده است برای شکافتن این غذاها مایعهای گوناگون آماده داشته باشد اما اگر شخصی در وضعی قرارگیرد که بغیر از یکنوع غذا چیز دیگر برای خوردن پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید جهاز هاضمهٔ او بآسانی عادت میکند و برای شکافتن این غذا مایعهای کافی تهیه می‌نماید و در اختیار او میگذارد تا شخص بتواند از آن غذا بقدرکافی بخورد و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملا تأمین نماید ، ولی این کار را با هیچ نوع از خوراکیهای « پخته » و « مقوی » نمیتوان انجام داد .

گوشتخواری یك عمل طبیعی نیست

بطوریکه نزد بیشتر حیوانات مشاهده مینمائیم‌یکی از این حیوانها فقط علف میخورد ، دیگری برگ درخت ، سومی دانه ، چهارمی خار و از این قبیل . این درست نیست‌که ما برای همهٔ آنها اسامی تعیین کنیم مثل علفخوار ــ برگخوار ــ دانه‌خوار ــ گوشتخوار ــ همه‌جورخوار و مانند اینها . طبیعتاً همه موجودات زندهٔ روی زمین گیاهخوار خلق شده‌اند . پروردگار بزرگ موجودات زنده جوراجور خلق نموده است و برای آنها هزاران نوع خوردنیهای گیاهی بوجود آورده و در همه‌جای دنیا پخش نموده است‌که آنها بخورند و نزد همدیگر بآرامی و خوبی و خوشی‌زندگی

کنند . طبیعت غذای کامل‌را توسط اشعه خورشید می‌پزد ودرست میکند و با سلولهای زنده در دسترس همهٔ موجودات قرار میدهد ولی همینطور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده بغذاهای مرده و مشروبات الکلی و سیگار و مواد مخدر و دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است همینطور هم بعضی از حیوانات بگوشت معتادگردیده‌اند .

از زمانهای خیلی قدیم در زمستانها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب میشد بعضی از حیوانات بخواب رفتن عادت کردند ، دیگران کوچ نمودند ، بعضیها غذا ذخیره نمودند و بعضی از حیوانات هم حیوانات دیگر را طعمه خود قراردادند و با گوشتهای آنها شکم خود را پرنمودند ، یعنی غذائی‌را که آنها ازگیاهان بدست آورده ودربدن خود ذخیره‌نموده بودنداز آنها ظالمانه ربودند . با اینکه حیوانات گوشتخوار شکار خود را با سلولهای زنده میخورندباز هم‌گوشت این‌شکار غذای تمام عیار نیست ، این یك غذای دست دوم میباشدکه قسمتی از ارزش غذائی‌اولیه خود را از دست داده است ، این است‌که حیوانات گوشتخوارگاه بگاه غذای‌گیاهی هم میخورند ولی بعقیده اشخاص ساده‌لوح آنها فقط درموقع بیماری اینکار را انجام میدهند . همه‌نوع‌گوشت و سایر مواد حیوانی چه زنده و چه مرده غذای سمی میباشد با این دلیل‌که وقتی این غذا دست سوم میگردد دیگر از ارزش غذائی بکلی میافتد ، به‌عبارت دیگر گوشت یك جانورگوشتخوار نمیتواند برای یك حیوان دیگر ارزش غذائی داشته باشد زیرا درگوشت آنها سمیت باندازه‌ای زیاد میباشدکه اثرش فوری ظاهر میگردد و بهمین جهت است‌که انسان جرأت نمیکند از گوشت جانوران گوشتخوار مانند سگ و گربه و گرگ و شیر و پلنگ تغذیه نماید .

اینکه گوشتخواری جانوران یك عمل غیرطبیعی است بآسانی میتوان ثابت نمود . دخترم آناهید یك سگ سفید وقشنگ ٦ ساله داردکه از بدو تولد بغذائی‌که ما میخوریم عادتش داده‌ایم . بیشتر خوراك او را عسل ــ گندم ــ خرما ــ کشمش ــ پسته و سالادها و میوه‌های مختلف تشکیل میدهد ، همهٔ اینها البته بصورت زنده چون درمنزل ما حتی یك‌گرم هم غذای مرده پیدا نمیشود . این سگ حتی پیاز و تربچه را نیز با میل فراوان میخورد . موقعی‌که او را بیرون شهر میبریم در چمنزارهای سبز و خرم مثل یك بره چرا میکند . این سگ بمقایسه سگهای دیگر بینهایت سالم است و شاداب و با حرارت و انرژی .

اگر ما بخواهیم بچه‌های شیر و پلنگ و گرگ را مثل این سگ

به‌گیاهخواری عادت دهیم بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را بکلی کنار میگذارند و کاملا رام میگردند و ما میتوانیم آنها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم ، اما بالعکس ما هیچوقت نمیتوانیم گاو وگوسفند را به‌گوشتخواری عادت دهیم . بیشتر مردم خیال میکنندکه گاو و گوسفند و اسب و شتر خلق شده‌اندکه علف یا کاه یا خار بخورند ولی اینطور نیست ، این حیوانات هم میل فراوان دارند از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما میخوریم بخورند ولی کسی ازاین چیزها به‌آنها نمیدهد . ما زور داریم، اسلحه داریم ، حق داریم نه فقط آنها را از این غذاها محروم سازیم بلکه سر آنها را هم ببریم روی آتش قرار دهیم به‌سم تبدیل نمائیم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم ، خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم . نگاه کنید به‌نوجوانان‌امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده‌اند و ببینیدکه عاقبت آنها تا بکجاها خواهد رسید . چه بلائی بسر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا بدست اینها بیفتد ؟ ما زنده‌خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه‌گونه ناشایستگیها و بدبختیهای انسانی را یکباره ریشه کن نمائیم .

زیست شناسان گمراه لابراتوار های خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور میکنند

کلیه گیاهان از سه منبع عمده تشکیل شده‌اند : اولی آب است که همه می‌شناسند و بهترین نوع آب همین آبی است‌که در گیاهان یافت میشود . دومی سلولز است‌که هضم نمی‌شود و از بدن دفع میگردد . سومی خود غذای خالص وکامل است یعنی همان ده هزار مواد اولیه فرض‌شده ، فرق بین علف و گندم یا بادام این استکه علف از مقدار زیادی سلولز و مقدارکمی غذا تشکیل شده است و جهاز هاضمهٔ حیوان طوری ساخته‌شده است‌که مقدار زیادی علف در معده خود جمع میکند ، آنرا نشخوارکرده قسمت اعظم سلولز را دفع میکند و مقدارکم غذا را از آن بیرون میکشد ، ولی برعکس‌گندم و بادام و خرما و از این قبیل از مقدار زیادی غذای خالص تشکیل شده‌اند که انسان میتواند روزانه فقط با یك یا دو مشت از آنها تمام احتیاجات خود را تأمین نماید .

مردم « متمدن » این غذای‌کامل را که خدای بزرگ تهیه‌کرده

است با دست خود می‌سوزانند و میخواهند با مواد مصنوعی غذائی تازه بوجود بیآورند. این دیوانگی محض است. انسان‌در مورد تغذیه حتی عقل یك مورچه را هم ندارد. مورچه غذای طبیعی خود را می‌شناسد ولی انسان نمی‌شناسد. انسان میوه‌جات را با تیزآب و گوگرد مسموم میکند که کرم بآنها نزدیك نشود. کرم میفهمدکه این مواد مسموم شده خوردنی نیست ولی انسان نمی‌فهمد و مصرف مینماید.

نتیجه میگیریم‌که حتی‌کرم راه تغذیه خود را بهتر از انسان شناخته است. بهمین طریق انسان آب آشامیدنی خود را نیز مسموم میکند، میوه‌جات و سبزیجات را مسموم میکند، بوسیله کود شیمیائی حجم محصول را بالا می‌بردکه پول زیادی بدست آورد ولی در عوض کیفیت را فدای کمیت مینماید. انسان هزاران نوع مواد غیرطبیعی و شیمیائی و سمی را وارد بدن خود میکند و وقتی بیماریهای نوظهور و خطرناك از همه جهت ظاهر میشوند از کشف علت آنها عاجز مانده میکوشد تا با انواع سموم جدید آنها را چاره نماید.

میگویند زیست‌شناسان در علم خود پیشرفتهای زیادی کرده‌اند. بنظر من آنها هرچه جلوتر بروند باید بیشتر باین مطلب ایمان بیاورند که هنوز چیزی نمیدانند و هنگامیکه دانش آنها بجائی رسیدکه اقرار کردند علم و دانش ایشان در مقابل دانائی طبیعت ناچیز است آنوقت میتوان قبول کردکه ایشان واقعاً چیزی فهمیده و یا یادگرفته‌اند.

ما میدانیم‌که بدن یك انسان یا یك حیوان به‌انواع بیشماری ترکیبات غذائی احتیاج‌داردکه یك‌مقدارآنهارا زیست‌شناسان «شناخته‌اند» و بیشتر آنها را هنوز نمی‌شناسند و در جستجو میباشند. آنها بما میگویند در فلان مواد غذائی فلان‌قدر ویتامین است، فلان قدر پروتئین و فلان‌قدر کالری و ....! اکنون من از این آقایان نمی‌پرسم که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پروتئین هست چون آنها قادر نیستند با دستگاههای‌آزمایشی خود چیز قابل توجهی در آن پیدا کنند. من فقط می‌پرسم که از اینهمه ترکیبات غذائی شناخته یا نشناخته که بدن یك موجود زنده لازم دارد کدام یکی در آن وجود ندارد؟ آیا میتوانند بما ثابت‌کنندکه در خار بیابان فلان ترکیب غذائی موجود نیست؟ البته‌که نمی‌توانند چون در آن همه ترکیبات غذائی موجود است و هیچکدام‌کم نیست زیرا آن خار بتنهائی کلیه احتیاجات شتر را تأمین مینماید. آن‌کاریکه کلیه پختنی‌های دنیا با تمام ترکیبات شیمیائی‌که دانشمندان اختراع نموده‌اند نمی‌توانند انجام

بدهند ، این خار بیابان بتنهائی انجام میدهد . پس مهم نیست که این دانشمندان در مواد غذائی چه می‌بینند ، مهم اینست که در آن واقعاً چه میباشد . این آقایان فقط ظاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آنها ابداً خبری ندارند . هنگامیکه آنها جلو اسب کاه خشك می‌ریزند هیچ فکر نمی کنند که ممکن است در کاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد .

آنها کلیه آزمایشهای خود را روی موشها و خرگوشها انجام میدهند باین دلیل که بدن موش و خرگوش با انسان فرقی ندارد و نتیجه حاصله را روی انسان عملی می‌سازند . پس چرا آن فعالیتهائیکه همه‌روزه نزد اسب و شتر و فیل و زرافه می‌بینند روی انسان عملی نمیکنند ؟ مگر بدن یك موش از بدن اسب و شتر به‌انسان نزدیکتر است ؟ مگر کاه و خار بیابان یا برگ درخت کاملتر از گندم یا گردو یاانگور میباشد ؟ آیا چه زمان باید این آقایان بخود بیآیند و اشتباهات خود را قبول نمایند ؟ این اشتباهات جزئی نیست ، کلیه مرگ‌ومیرهای زودرس بشر در سراسر جهان در نتیجه این اشتباهات بوقوع می‌پیوندد . هیچکس در دنیای مرده‌خوارها با مرگ طبیعی نمی‌میرد و همه بواسطه بیماریها تلف‌میشوند و تمام‌بیماریها در نتیجه‌این اشتباهات‌بوجودمیآیند. بنابراین گناه کلیه مرگ ومیرهابگردن این آقایان می‌افتد .

مطلب اینجاست که زیست‌شناسان مرده‌خوار اساساً در جای غلط بجستجو می‌پردازند . آنها بجای اینکه حقیقت را در طبیعت جستجو کنند در آزمایشگاهها وقت خود را تلف مینمایند و همیشه مصنوعی را جانشین طبیعی مینمایند ، چون هرچه طبیعت ساخته است گویا معمولی است و ساده و رایگان ! ولی آنچه خودشان ساخته‌اند گران است و علمی چون با زحمت فراوان بدست آمده است .

با این همه پیشرفتهای علم فضانوردی آیا این دانشمندان میتوانند بماه و خورشید و ستارگان بگویند « بکنار بروید ، ما بشما احتیاجی نداریم ، ما با سفینه‌های مصنوعی ماه و خورشید خود را خواهیم‌ساخت ! » زیست‌شناسان نه‌فقط نمی‌توانند به‌بینند بلکه نمی‌توانند فکرش را هم بکنند که در هریك از اتمهای غذائی میلیونها ستاره و خورشید ریز (البته با مقایسه با چشم انسان) وجود دارد که بتوسط آتش متلاشی میگردد و ویتامین‌های مصنوعی همین سفینه‌هائی هستند که خودشان ساخته‌اند و میخواهند جانشین ستارگان طبیعی بنمایند .

گندم زنده یا آرد سبوس‌دار باید یگانه نان روزانه مردم جهان

باشد و جایگزین نان پخته بشود . اگر بجای تمام کوششهای درمانی غلط فعلی مقامات مسئول فقط این‌کار را در بیمارستانها و پرورشگاهها و شیرخوارگاهها بمرحله اجراء بگذارند و بمردم خوردن نان زنده را توصیه کنند ، ۵۰ درصد از بیماریها کاسته میشود . چنانچه آنها این‌کار خیلی ساده و انسانی را انجام ندهند معلوم میشودکه مقصود آنها فقط تجارت است و بس . اگر آنها اطلاعی ندارندکه چطور باید گندم زنده را خورد من حاضرم آنها را برایگان راهنمائی نمایم چون ۱۷ سال تمام است کــه گندم زنده میخورم و اگر مرا بپای چوبه دار ببرند حاضر نمی‌شوم حتی یك تکه نان پخته بدهان بگذارم . هرکس بارزش زنده‌خواری پی ببرد مسلماً مثل من رفتار خواهدکرد و فقط بی‌اطلاعی مردم است‌که اشتباهات پدران خود را کورکورانه ادامه میدهند .

در این جریان پزشکان معمولی مقصر نیستند . آنها مجری‌مطالبی هستندکه در طی سالها بدانها آموخته شده است . گناهکاران واقعی کسانی هستندکه برخود نام دانشمند نهاده‌اند .

آنهائیکه ۱٤۰ تا ۱۵۰ سال عمر میکنند جزء این‌گروه دانشمندان نیستند . برعکس آنها کسانی هستندکه خیلی دور از تمدن و مراکز علم در آغوش طبیعت زندگی میکنند و با داروهای سمی و غذاهای‌نوظهور آشنائی ندارند و بیشتر با مواد طبیعی تغذیه میکنند . چقدر عمر آنها طولانی‌تر و بدنشان سالمتر میبود اگر ایشان از صدمات غذای مرده بکلی برکنار بودند .

روزی در یك کنفرانس پزشکی حاضر بودم . سخنران یکی از متخصصین بیماریهای قلبی بود ، او چنین‌گفت « آمار آمریکا نشان میدهد که پزشکان بیشتر از همهٔ طبقات دیگر از سکته قلبی تلف می‌شوند . » وقتی پرسیده شدکه « آنها چطور می‌توانند دیگران را معالجه نمایند وقتی خودشان از همه زودتر مریض می‌شوند و از همه زودتر می‌میرند » او در جواب چنین‌گفت « چون پزشکان برای عمر خود اهمیت زیادی قایل نیستند و ضمناً آنها نصف شب برای ملاقات بیماران بیدار میشوند . » من حرفی نمی‌زنم بگذار خواننده محترم از این جواب خنده‌آور نتیجه‌بگیرد .

خداوند مهربان برای بندگان محبوب خود مرض در نظرنگرفته بلکه او بیماریها را برای کسانی فرستاده‌که امر او را اطاعت نکرده و از قوانین طبیعت سرپیچی میکنند . بعبارت دیگر کشتن غذای زنــده از بزرگترین گناهان است‌که بدون مجازات نمی‌ماند .

کلیه بیماریها نتیجه داخل کردن غذا های پخته و مواد مرده و غیر طبیعی و سمی دیگر ببدن میباشد

غذای مرده مانند یك سوخت بی‌فایده در بدن انسان میسوزد و از بین میرود و یا سلولهای بی‌فایده و مریض و مفتخور بوجود میآورد و موجب یك چاقی بی‌مصرف و غیرطبیعی میشودکه مردم بی‌اطلاع آنـــرا نیرومندی و قوت می‌پندارند . بعلاوه غذاهای مرده سموم مختلفی ایجاد میکنندکه بمرور زمان در بدن انسان جمع‌آوری میشود و سبب مرضهای بیشماری میگردد .

اصولا کلیه بیماریهای انسانی فقط یك علت‌اساسی دارد و آن عبارتست از واردکردن مواد مرده ببدن از قبیل : کلیه غذاهای پخته ، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده) ، داروهای شیمیائی ، مواد مخدره ، نوشابه‌های الکلی و غیرالکلی ، دخانیات ، شیرینی‌جات و مانند آنها .

علاقه زیادی که یك مرده‌خوار در مقابل غذای مـــرده احساس مینماید گرسنگی نیست ، بلکه اشتهای کاذب است‌که بدن معتاد در مقابل مواد سمی احساس میکند . او شکم خود را با مواد کشته شده پر میکند تا احساس سیری نماید ، در حالیکه بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالد .

بدن مرده‌خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است : سلولهای اصلی و سلولهای زائد . خوردن غذای زندهٔ نباتی عامل ایجاد سلولهای طبیعی و سالم و متخصص میگردد حال آنکه خوردن غذای غیر طبیعی و مرده سلولهای ناتوان و مریض و مفتخور بوجود میآورد و آنهـــا را تغذیه میکند . کلیه بیماریهای انسانی در این سلولهای زائد تمرکزیافته‌اند. بعضی اوقات وزن این سلولهای زائد در یك شخص به ۶۰ تا ۷۰ کیلوگرم میرسد و این خود مرض است‌که این شخص در آغوش گرفته و با خود می‌گرداند و با سعی وکوشش فراوان آنرا تغذیه و پذیرائی میکند و می‌پروراند . بطورکلی بیماری عبارتست از : کمبود سلولهای اصلـــی و متخصص برای بکارگماشتن اعضای بدن از یکطرف و تجمع سلولهای زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر .

وقتی سلولهای اصلی ومتخصص کلیه‌ها که با دستگاههای مجهز خود خون را تصفیه نموده سموم را توسط ادرار از بدن دفع می‌نمایندکم می‌شوند و کلیه‌ها نمی‌توانند کار خود را بخوبی انجام بدهند ، می گویند

وقتی سلولهای اصلی کبد کم می‌شود می‌گویند کبد مریض است ، و همینطور برای همهٔ غده‌ها واعضاء وسیستم‌های دیگر بدن همین وضع ایجاد میشود .

ولی وقتی یك مریض با حقیقت امر آشنا میشود ، تصمیم‌میگیرد ، تمام غذاهای مرده را کنار میگذارد و با غذای طبیعی تغذیه میکند ، از روز اول سلولهای زائد بدن او از گرسنگی شروع بمردن و از بین رفتن می‌کنند و سموم انباشته شده در بدن او حل میشوند واز بدن خارج میگردند و در عوض سلولهای اصلی بدن با بدست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روزبروز افزایش مییابد و در نتیجه غده‌ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را بدست میگیرند . بدین ترتیب با مبادله شدن سلولهای زائد با سلولهای اصلی و خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماریها یکمرتبه از بین میرود و سلامتی کامل بطور معجزه‌آسائی بدست میآید .

حالا من از شما میپرسم کدام « دارو » قادر است سلولهای زاید را بکشد ، بدن را از سموم خالی کند یا سلولهای گرسنه را سیر نماید ؟ وقتی از جلو داروخانه‌ها رد می‌شوم و مشاهده می‌کنم که چطور این آدمهای از همه‌جا بی‌خبر صف می‌کشند و پول خود را بجیب داروفروش میریزند تا چند نوع سم بخرند و بدن‌های مسموم خود را باز هم مسموم‌تر بسازند ، میخواهم فریاد بکشم و این بدبخت‌ها را از خطرات این کار بی‌خردانه آگاه نمایم ، سمومی که باید ازداروخانه‌هاجمع نموده‌موزه‌هارا پرنمایند تانسلهای آینده با وحشت نگاه کنند که در قرن بیستم چه نوع دیوانگانی زندگی می‌کردند که تندرستی و سلامتی را در این نوع سموم کشنده می‌پنداشتند .

کلیه آزمایشهای طبی مانند معاینه‌های بدن و خون و ادرار و عکس‌برداری و غیره و غیره که بخیال خودشان برای شناختن نوع بیماری انجام می‌دهند و از مردم ساده‌لوح پول هنگفتی بیرون می‌کشند کاملا پوچ و غیرضروری استزیرا کلیه بیماریها بهرنوع وشکل هم که باشد فقط یك علت داردکه مرده‌خواری است و یك علاج اساسی و قطعی‌دارد و آن هم زنده‌خواری است .

قبل از کشف آتش انسان میلیونها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است . غذای یك انسان باید از سلولهای زنده تشکیل شده باشد . اصولا غذای کشته شده هیچ ارزش

غذائی ندارد و موقعیکه حیوانات کشته میشوند ، سلولهای آنان در مدت بسیار کوتاهی میمیرند و خاصیت غذائی خود را از دست میدهند و تولید سم میکنند و بهموادی زهرآلود مبدل میگردند . حیوانات گوشتخوار بوسیله گوشت خام یك‌حیوان علفخوارهمین خوراکهای‌نباتی را غیرمستقیم یعنی از دست دوم میگیرند بعبارت دیگر وقتی یك گرگ یك بره کامل را زنده زنده میخورد مثل این است که یکدسته علف خورده است ولی انسان چون نمیتواند شکار خود را زنده‌زنده بخورد پس نمیتواند گوشتخوار باشد .

همین‌طور شیر ــ ماست ــ پنیر ــ کره و مانند آنها هیچ ارزش غذائی ندارند . آنها فقط سلولهای بی‌ارزش بوجود میآورند و آنها را تغذیه میکنند . میکربها فقط در این سلولها اثر میگذارند . سلولهای اصلی انسان که از غذای طبیعی بوجود میآیند از میکربها باکی ندارند آنها میتوانند میکرب را بخورند و هضم نمایند . بنابراین در دنیای زنده‌خواران بحث میکرب خاتمه میپذیرد .

اگر مردم « متمدن » غذای طبیعی را بوسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند با محصول موجود میتوان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود

مردم«متمدن» هشتاد درصدغذای‌طبیعی‌راکه‌از زمین‌بدست‌میآورند بوسیله آتش جاهلانه نابود میکنند سپس می‌نشینند از کمبود مواد غذائی صحبت میکنند . اگر مردم جهان کلیه خوراکهای مرده راکنار بگذارند آنها از غذای خود نه‌تنها چیزی نکاسته‌اند بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماریها می‌باشد رهائی یافته‌اند . این سخنان‌برای مرده‌خواران باورنکردنی بنظر میرسد ولی عین حقیقت است . اگر یك مرده‌خوار هفته‌ای یك خوشه انگور میخورد همین یك خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلولهای غذائی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه میکند و زنده نگه‌میدارد . از اینجا برای همه‌کس آشکار میشود که غذای طبیعی تا چه‌حد ارزش غذائی دارد . بعضی از دانشمندان تلاش میکنندکه غذای مصنوعی کم‌حجم وفشرده‌ای پیداکنندکه‌مردم از زحمات «پخت‌وپز» آسوده بشوند . آنها نمیبینندکه طبیعت همین فکر را قبلاکرده و غذای فشرده و کم حجم مثل گندم و گردو و بادام بآنها ارزانی داشته است تـا

هر کس بتواند یك مشت از آنها را در جیب گذاشته و تمام روز بآسودگی دنبال کار خود برود . اگر فقط گندم‌بصورت زنده‌مصرف شود میتواند ٥ـ٦ برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید .

یك کارگر ایرانی روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی میکند باز هم زن و فرزندان وی سیر نیستند و همیشه مریض و ناتوان هستند . حال اینکه اگر همین‌کارگر فقط نیم‌کیلو یعنی چهار ریال‌گندم زنده برای خانواده‌اش تهیه نماید هم آنان را سیر نموده و هم سلامتی آنها را بخوبی تأمین نموده است . این است‌کار پروردگار بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده‌اند .

در حال حاضر مللی هستندکه ازکمبود مواد غذائی رنج میبرند و در آستانه قحطی میباشند و عجیب این است‌که فقط یك اعلان رسمی از طرف وزارت بهداری باین عنوان که طباخی یك عمل غلط و خطرناکی است‌کافی است‌که این ملت‌ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند .

اگر در روزگاران گذشته سپاهیان محاصره شده در شهرها و دژها بعوض‌نان ، گندم خام‌را جیره‌بندی میکردند مدت‌مقاومت آنهاچندین برابر طولانی‌تر میشد و در نتیجه نقشه دنیای امروزه بکلی بیك‌شکل دیگر درمیآمد .

بعضیها از من سئوال میکنندکه اگر غذای « پخته » نخوریم پس چه باید بخوریم ؟ به‌نظر آنها غذای اصلی انسان ، یعنی صبحانه ــ ناهار ــ شام فقط عبارتست از خوراکهایی‌که در آشپزخانه خوب کشته و گرم‌گرم روی میز می‌آورند . آنها خیال میکنندکه بدون خوراکیهای گرم نه صبحانه و نه ناهار و نه شام وجود دارد . ولی کسانی‌که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند ، آنها باید اولا فراموش کنندکه در این دنیا غذای « پخته » هم وجود دارد ، ثانیاً باید نگاه‌کنند و ببینندکه کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه میخورند آنوقت میفهمندکه تمام میوه‌جات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرا گرفته چه ارزشی دارد . « کارشناسان » غذائی طوری مردم را دچار اشتباه کرده‌اند و صورتهای بیشمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه واطعمه بآنها داده‌اندکه برخی از مردم تصور میکنند من هم یکی از آن « کارشناسان » هستم و از من راجع بصرف اغذیه طبیعی‌کسب دستور مینمایند . من در اینجا یك جواب کلی بهمه میدهم از اینقرار :

برای یك انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامهٔ مخصوص غذائی

وجود داشته باشد . یك انسان حقیقی باید بخورد هرچه هوس مینماید و هرموقعی که میخواهد وبهر اندازه‌ای که‌اشتهای اواجازه‌میدهد ، همان‌گونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل میخورند فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند با یك یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی میتواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده و ارزنده و لذیذ خوراك دلخواه خود را انتخاب کند و تناول نماید .

بهترین و طبیعی‌ترین طرز غذاخوردن این است که ما غذای طبیعی و زنده را زیر دندان گذاشته و خوب جویده با آب دهان کاملا مخلوط کنیم و فرو ببریم . ولی اگر کسانی هستند که میل و وقت کافی دارنـد میتوانند سالادهای متنوع و خوش‌نما درست کنند . این کار چندان عیبی ندارد بشرط اینکه این سالادها را تازه‌بتازه بخورند و حتی‌الامکان با آب دهان بخوبی مخلوط نمایند . این کار تابع هیچ قانون خاصی نیست چون همانطور که گفته شد بین خوردنیهای گیاهی خوب و بد وجود ندارد ، آنها همه یك خاصیت دارند . آنها غذای کامل میباشند فقط یك حساب فشردگی و غیرفشردگی بین آنها وجود دارد . بنابراین هر فرد عادی میتواند چند نوع از انواع سبزیجات و میوه‌جات فراهم آورد ، آنها را خورد یا چرخ یا رنده کرده با هم مخلوط نماید و روغن زیتون و آبلیمو یا زعفران یا هل بدانها اضافه کرده و بخورد . بدینطریق میتوان در مدت کوتاهی چند نوع سالادهای مختلف و خوشمزه تهیه نمود. یك زنده‌خوار باید تمام صحبتهائی را که هر روز شنیده و هنوز هم میشنود ، مثلا فلان غذا دارای فلان ویتامین است یا فلان میوه برای فلان مرض خوب است بکلی فراموش کند ، اینهـا افسانه‌هائی هستند بی‌فایده و حتی خیلی مضر وگمراه کننده . از رژیـم غذائی نباید اسم ببریم . فقط باید از قوانین طبیعت پیروی کرد و از آنچه که خدای بزرگ در آشپزخانهٔ طبیعت آماده کرده است تغذیه نمود .

خوراك مرده یعنی مرض و مرگ ـ غذای زنده نباتی یعنی سلامتی کامل و طول عمر

بشر دیگر احتیاج بخواندن هیچگونه کتب درمانی و رژیم غذائی ندارد . کلیه مردم جهان فقط باید یك چیز را بدانند و بس و آن این است : هر غذائی که طبیعی و زنده است غذای کامل و خدادادی است و از هرجهت بی‌نقص و عیب که صد در صد سلامتی انسان و طول عمر وی را

تأمین مینماید و تمام بیماریها را از این دنیا ریشه‌کن میکند ولی بالعکس کلیه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیائی ومصنوعی زهرکشنده‌ایست‌که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و بسوی مرگ و نابودی میکشاند . اولــی کار خدا و دومی کار شیطان است . این همین شیطانی است که بشکــل یاخته‌های بی‌ارزش و مفتخور ببدن مرده‌خوارها نفوذکرده روی قلب و ریه وگردن و شکم آنها نشسته غذای مرده میطلبد . هر فرد عاقل بایــد تحمل این‌گرسنگی کاذب را داشته باشد ، شیطان را کشته و از بدن خود بیرون براند .

هیچ مرده‌خواری به‌پیری‌طبیعی نمیرسد و بمرگ‌طبیعی نمی‌میرد. همه‌بوسیله غذاهای کشته‌شده ندانسته خودکشی میکنند. آن‌مادری که اولین لقمه مرده یا شیر پاستوریزه یا شیرخشك و یا غذاهای ساختگی خارجی به‌نوزاد خود میدهد به‌بزرگترین گناهان دست میزند و این بچه در هــر موقعی یا در هر سنی‌که مبتلا به‌مرضی بشود از یك سرماخوردگی ساده گرفته تا یك مرض مرگ‌آور فرق نمیکند گناهکار حقیقی کسی است‌که در اولین مرحله زندگی کودك او را معتاد بغذای غیرطبیعی‌کرده است . مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نموده و بعــد بــرای تعیین سرنوشت فرزندانشان تصمیم بگیرند . کسانیکــه خودشان نمیخواهند از غذاهای مرده و مرگ‌آور دست بردارند و حاضرند برای یك بشقاب غذا خودکشی بکنند مختارند ولی آنها نباید عزیزان خود را با دست خود بسوی مرگ و نابودی بکشانند .

آنها باید صریحاً درك‌کنندکه غذای مرده بمعنی مرض و بدبختی و مرگ ولی غذای زنده نباتی بمعنی سلامتی و نشاط و طول عمر میباشد . آنقدرکه درباره مفید بودن لبنیات صحبت میشود باز هم در نتیجه کوتاه‌بینی مردم است . حقیقت اینستکه ضرر لبنیات نسبتاً کمتر از ضرر غذاهای گوشتی و چربی‌دار میباشد .

بدن اصلی و بدن دروغی

بدن یك مرده‌خوار از دو نوع یاخته تشکیل شده است : یاخته اصلی و یاخته زائد .

یاخته اصلی همین یاخته‌هائی هستندکه بدن اصلی انسان را تشکیل میدهند ، مجهز به‌دستگاههای اختصاصی پیچیده میباشندکه بوسیله این دستگاهها عملیات عضوها و غده‌ها را انجام میدهند ، از هیچگونه‌میکرب

باکی ندارند، برآنها برتری دارند بطوریکه یکعده از آنها را تحت فرمان خویش نگهمیدارند و برای انجام دادن کارهای مفید می‌گمارند و عده‌ای دیگر راکه مضر و ظالم میباشند میکشند و نابود میسازند.

ولی یاخته‌های زائد آنهائی هستندکه از جنبه‌های تخصصی بکلی محرومند، قادر به‌انجام کار مفید نیستند، مریضند و ناتوان و مفتخور و در مقابل میکربها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته‌های اصلی بدن بلا و بدبختی بزرگی میباشند. ما در این‌کتاب مجموعهٔ این یاخته‌های زائد را بدن دروغی مینامیم.

هریك از این دو نوع بدنها غذاهای مخصوص بخود دارد. بدن اصلی از غذای طبیعی و زنده بوجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه مینماید ولی بدن دروغی‌که از خوراکهای طبخ شده و مرده بوجود آمده است با مواد مرده تغذیه میکند. هیچوقت بدن اصلی از خوراکهای مرده استفاده نمیکند و همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

این دو بدن‌کاملا متفاوت دروجود مرده‌خوارهاآنقدر بهم‌آمیخته است‌که هیچکس نمی‌تواند آنها را از هم تشخیص‌بدهد و از هم جدا نماید. فقط با یك آزمایش اساسی میتوان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذای زنده را بکلی قطع‌کنیم بدن اصلی بدون غـذا میماند، عضوها و غده‌ها ازکار میافتند، اعضاء متلاشی میگردند، مویرگها می‌ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ میشود، لثه‌ها متلاشی میگردند، دندانها می‌ریزند، از همه‌جای بدن خون بیرون میریزد و چند ماه طول نمیکشدکه شخص تلف میشود. مردم‌کوتاه‌بین برای علائم اینگونه گرسنگی حقیقی انسان اسامی «علمی» اختراع نموده‌اند مـانند بری بری و اسکوربوت و بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیائیم غذای مرده را بکلی قطع نمائیم و به‌بینیم چه میشود. بدن دروغی یعنی گوشتهای زائد بدن انسان و سمومی‌که در طول مدت ده‌ها سال در بدن جمع‌آوری شده است ازگرسنگی بسرعت شروع بحل شدن میکنند و بخون هجوم میآورند تا از راههای ادرار و مدفوع و عرق از بدن دفع‌گردند. در نتیجه خون انسان از سموم حل شده و از کثافت جسد یاخته‌های زائد آلوده میشود و عده بیشماری عکس‌العملها و ناراحتیهای موقتی ومفید وشفا بخش ایجاد میگردد. آن عکس‌العملی‌که از همه بیشتر بچشم میخورد پائین آمدن وزن بدن شخص میباشد.

مردمان باصطلاح چاق‌که بوسیله مرده‌خواری گوشتهای غیرطبیعی

در بدن خود جمع‌آوری کرده‌اند ، ده‌ها هزار تومان پول خرج میکنند ، به‌اروپا می‌روند ، ورزش میکنند ، ماساژ میدهند ، حمام بخار میگیرند ، به‌رژیمهای عجیب و غریب تن در میدهند و اینهمه حقه‌بازیها را تحمل میکنند تا شاید ۵ ــ ٦ کیلو از بار سلولهای بی‌ارزش بدن خود کم کنند ، باز هم به‌نتیجه نمی‌رسند . زنده‌خواری در عرض یکی دوماه این گوشتهای لعنتی را چنان حل میکند که‌مرده‌خوارهای بی‌تجربه وبی‌خبر تصور میکنند این شخص دارد ضعیف میشود و برای او دلسوزی میکنند و از همه طرف اصرار می‌نمایند که او دوباره به‌مرده‌خواری‌خود بر گردد. ولی باید دانست شخصی که با زنده‌خواری سه‌کیلو از وزن خودکم‌میکند درحقیقت ٤ کیلو ازگوشتهای بی‌ارزش خود را حل‌میکند چون درعوض یك‌کیلوبه‌سلولهای اصلی و سالم خود افزوده است . بعبارت دیگر او در حقیقت لاغر نشده بلکه یك‌کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمالی ٤ کیلوگوشت بی‌مصرف‌خلاص گردیده‌است. ببینید بی‌مصرفی این‌نوع‌گوشتها یا باصطلاح چاقی تا چه حد ثابت شده‌که این اشخاص خود را به‌دست جراح می‌سپارند تا با عمل‌جراحی ده یا پانزده کیلو از این پیه‌ها وگوشتهای بیکاره را از بدن‌آنها ببرد و مثل زباله بدور بیاندازد و جای آنرا بدوزد تا ظاهراً آنها را با اندام طبیعی جلوه‌گر سازد . آیا این سرنوشت خنده‌آوری نیست ؟ مخصوصاً که بعد از چند روز پرخوری این‌گوشتها بجای خود برمیگردند .

هر زنده‌خواری در مرحله اول ۱۰ تا ۱۵ کیلو از وزن خود میکاهد و اما اشخاصی هستند (در تهران هم نمونه‌هائی از آنها داریم) که قبل از زنده‌خواری ۱۳۰ تا ۱٤۰ کیلو وزن داشته‌اند و با زنده‌خواری ۵۰ تا ٦۰ کیلو خود را سبکتر نموده‌اند یعنی ٦۰ ــ ۷۰ کیلو سلولهای مریض را از بدن خود بیرون رانده‌اند و در عوض ۱۰ ــ ۱۵ کیلوهم سلولهای اصلی ببدن خود افزوده‌اند ، بعبارت دیگر چاقی واقعی بدست آورده‌اند .

همه مرده‌خوارها حتی‌کسانیکه خیلی لاغر هستند باز هم مقدار زیادی سلولهای بی‌ارزش در بدن‌خوددارند . نصف و حتی دوسوم سلولهائی که عضوها و غده‌ها و حتی استخوانها و ناخنهای آنها را تشکیل میدهند از خوردنیهای مرده آمده‌اند ، یعنی مریض و بی‌ارزشند . از این جهت است که ارگانهای همه مردهٔ‌خوارها ناقص‌کار میکنند و بیموقع ازکار میافتند و باعث مرگ‌ومیرهای نابهنگام میگردند .

اگر یك مرده‌خوار باصطلاح چاق در مرحله اول زنده‌خــواری ظاهراً چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردمان بی‌خبر قرارگیرد

معلوم میشود که شخص مزبور یك زنده‌خوار حقیقی نمیباشد و گاه‌بگاه غذاهای‌مرده‌هم مصرف‌مینماید . اگر کسی صددرصد زنده‌خوار باشد طولی نمیکشد روزی میرسد که حل شدن گوشتهای زائد و مریض خاتمه می‌یابد ولی تقویت شدن عضلات و تشکیلات و غده‌ها با سلولهای سالم و فعال آنقدر ادامه مییابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی‌غیرطبیعی و مرض بگردد . برای اثبات این حقیقت بهترین دلیل این است که من و همسرم و سایر زنده‌خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آناهید هیچوقت لاغر نبوده ، نیست و نخواهد بود .

اشخاص « چاق » که ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلو وزن دارند هیچ‌نمیتوانند تصور کنند که آنها درواقع تا چه‌اندازه لاغرند . آن شخص که قبل از زنده‌خوار شدن ۱۳۰ کیلو وزن داشته و با زنده‌خواری خود را به ۷۰ کیلو رسانده است او در حقیقت نه‌فقط ٦۰ کیلو بلکه ۸۰ کیلو از گوشتهای زائد خود را حل نموده است ، زیرا در مدت زنده‌خواری بدن اصلی او اقلا ۲۰ کیلو یاخته‌های اصلی جمع نموده است و اگر قبول کنیم که اکنون این شخص باز هم ۱۰ کیلو گوشتهای زائد دارد که تدریجاً بطور مساوی با گوشتهای اصلی مبادله میکند نتیجه میگیریم که این آقای ۱۳۰ کیلوئی درواقع یك اسکلت ٤۰ کیلوئی بوده است که همیشه زحمت میکشیده ، پول خرج میکرده و یك جانور ۹۰ کیلوئی را تغذیه مینموده و پرورش میداده که هرچه زودتر صاحبش را خفه کند وبکشد .

اشخاصیکه ۵۰ تا ٦۰ کیلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقیقت آنها فقط اسکلتهای ۲۵ تا ۳۰ کیلوئی هستند از غصه میمیرند . خوشبختانه هیچکس حتی آنها که در صدد زنده‌خواری برمی‌آیند قادر نیستند لاغری حقیقی خودشان را مشاهده نمایند زیرا در موقع زنده‌خواری ضمن حل شدن یاخته‌های زائد یاخته‌های اصلی افزایش مییابند و جای آنها را میگیرند . نزد اشخاص « چاق » که یاخته‌های زائد دو سه برابر یاخته‌های اصلی میباشند در مقابل دو سه و حتی ٤ کیلو گوشت زائد یك کیلو گوشت سالم افزایش مییابد یعنی وزن بدن بسرعت پائین میآید . نزد اشخاص با وزن متوسط که نصف بدن از یاخته‌های سالم و نصف دیگر از یاخته‌های دروغی تشکیل شده است یك کیلو با یك کیلو مساوی مبادله میشود یعنی وزن بدن آنها تغییر نمییابد . نزد اشخاص خیلی لاغر که یاخته‌های زائد آنها کمتر از یاخته‌های اصلی میباشند در مقابل یك کیلو گوشت زائد دو کیلو گوشت سالم بدست میآید یعنی وزن‌بدن ایشان بالا میرود. بطور خلاصه

آنهائیکه وزن سنگین دارند با زنده‌خواری بسرعت وزن خود را پائین میآورند ، افرادیکه وزن متوسط دارند در وزنشان تغییری حاصل نمیشود و اشخاصیکه خیلی لاغرند وزن بدنشان روزبروز افزایش مییابد . درمورد اشخاص جوان که معمولا بـــدن دروغی در آنها پرورش نیافتـــه است تغییرات وزن کمتر مشاهده میشود حتی گاهی هم اضافه وزن پیدا میکنند .

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش میکنم که این قسمت کتاب یعنی مسئله بدن اصلی و بدن دروغی را بدقت مطالعه بفرمایند تا بطور واضح بدانند وقتی من بهمه مردم جهان اعلام میکنم که کلیه زحمات و هزینه‌هائیکه در تمام دنیا برای غذاهای « پخته » مصرف‌میشود بهدر میرود نه اغراق میگویم و نه از حقیقت یك‌قدم تجاوز میکنم . این همه پولها نه فقط تلف میشوند بلکه برای بوجود آوردن کلیه بدبختیهای انسانی مصرف میشوند یعنی مردم پول میدهند و برای خود مرض میخرند . در نتیجه حرص و آز مرده‌خوارهای پرخور مقدار زیادی هم از غذاهای مرده در بدن ایشان بی‌خود میسوزد که نصف این‌آتش بوسیله نوشابه‌های‌سرد خاموش میگردد و نصف دیگر بتوسط عرق از بدن دفع میگردد .

همه بیماریها در بدن دروغی تمرکز یافته‌اند بعبارت دیگر بدن دروغی خود مرض میباشد . دزدی و دروغگوئی و آدم‌کشی و جنگ و جدال همه از این بدن دروغی سر میزند . او خود شیطان است که ببدن انسان نفوذکرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست وسوسه‌های شیطانی خود قرارمیدهد . ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم .

همه مرده‌خوارها دارای بدنهای دروغی هستند با وزنهای مختلف از ۱۰ ــ ۱۵ کیلوگرفته تا ۸۰ ــ ۹۰ کیلو . موازی با توسعهٔ تولیدغذاهای غیرطبیعی سال‌بسال بدنهای دروغی پرورش مییابند . اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدنهای دروغی وحشتناك بدنیا میآیند که در سنین ۱۴ ــ ۱۵ سالگی در وضع پیری می‌افتند و بزور حرکت مینمایند .

این صورتهای آماسیده و پف‌کرده نوزادهائیکه روی جعبه‌های شیرخشك و یا سایر غذاهای ساختگی ظاهر **می‌شود** و بوسیله مردمان پول پرست بجای علامت تندرستی بمردم معرفی مینمایند فقط علامت بدن دروغی یعنی خود مرض **است** .

افرادیکه ظاهراً خیلی لاغر بنظر میرسند از مردمان « چاق » خوشبخت‌ترند . نزد آنها بدن دروغی هنوز بخوبی رشد نکرده است . از

اینگونه اشخاص در ۱۰۰ یا ۱۵۰ سال پیش بیشتر مشاهده میشد تا امروز . با وجود اینکه در این اشخاص هنوز بدن دروغی رشد نکرده است ولی‌اینها سخت معتاد بمواد مرده و سمی میباشند . اینها مریض هستند میخواهند از اینهمه غذاهای « لذیذ و خوشمزه » بیشتر بخورند ، بدن دروغی هم وجود ندارد که از عهده اینهمه غذاهای غیرطبیعی برآید و آنها را بخورد و هضم نماید ، و چون بدن اصلی احتیاج باین نوع خوردنیهای بیگانه و غیرطبیعی ندارد در مقابل آنها بمقاومت می‌پردازد و مبارزه میکند تا آنها را از خود دور نماید .

این قبیل اشخاص ازبیخوابی ، ازسوء هاضمه ، ازبی‌میلی و دل‌درد و غیره همیشه شکایت میکنند . کوتاه‌بینی مردم از همه بیشتر در اینجا ظاهر میگردد ، بعوض اینکه مصرف خوراکهای مرده را قطع کنند و با غذای طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند همه سعی میکنند او را با غذاهای « مقوی » تقویت نمایند . اگر این کوشش ادامه پیدا کند بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام میگیرد : یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه داروهای سمی زندگی شخص خاتمه پیدا میکند (مانند بچه‌های من) و یا زیر فشار پی در پی خوراکهای غیرطبیعی در مجاورت بدن اصلی یك بدن دروغی ، یك جانور ، یك شیطان بوجود میآید تا اینهمه خوراکهای مرده را مصرف نماید . این همین شیطان است که کلیه پختنی‌های دنیا را به‌تنهائی می‌بلعد و روزبروز سنگین‌تر میشود تا راحت‌تر بتواند بدن اصلی را خفه نماید . اینجاست که مبارزه بدن اصلی خاتمه مییابد و پایه‌گذاری خطرناك‌ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز میگردد ولی مردم تصور میکنند که این شخص مریض چاق گردیده ، اشتها پیدا کرده ، هرچه میخورد هضم مینماید و خلاصه آنها تصور میکنند که شخص مزبور سلامتی خود را بدست آورده است .

بیچاره بدن اصلی ، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذائی ناچیز حیات خود را ادامه میدهد در شگفت میمانند . مثلا یك آقائی که با زن و بچه‌هایش وارد چلوکبابی میشود ۳۰ ــ ۴۰ تومان پول خرج میکند بخیال اینکه آنها را با غذای کامل پذیرائی میکند ، در حقیقت تمام برنج و گوشت و کره را ببدنهای دروغی یعنی به‌هیولای مزاحم‌تحویل میدهد و فقط مقدار کمی پیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه‌فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم بدر برده است به‌بدن اصلی آنها میرساند .

بعداز این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند یك آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشیـد کـه مقدار زیادی گوشت های زائد بدوش گرفته حمالی کند واز این سو بآن سو ، ازاین در بآن در ببرد ودر جلوی مردم بنشیند وبا نان‌وکره و پلو و چلو باین گوشتهای لعنتی غذا بدهد چون این عمل حاکی از بی‌ارادگی ، نفهمی ، حماقت و سفاهت شخص است .

بعضی اشخاص میگویند «زیاد عمر کردن بچه درد میخورد ، من میخواهم بخورم و بمیرم » . این حرف بیهوده‌ترین حرفی است که از دهان یك انسان بیرون میآید . اینگونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نیستند ، بگذارید آنها بانان سفید.و برنج وگوشت خودکشی بکنند و جای خود را به‌نسل تازه ، بآدمهای حقیقی بسپارند .

ازاین آقایان بی‌عقل و بی‌اراده باید پرسید شماکه نمی‌خواهید از « لذت» چلوکباب دست بردارید و حاضرید برای یك بشقاب خوراك مرده خودکشی کنید آیا نوزادان زبان بستهٔ شما هم ازاین دنیا سیرشده‌اند ؟ آیا آنها هم از خوراکهای پخته لذت میبرند و می‌خواهند به‌خاطر آنها زندگی خودرا فدا نمایند ؟ خیر ، آنها نه فقط از خوراك‌های کشته شده لذت نمی‌برند بلکه در مقابل آنها نفرت دارند . آنها ازاین دنیا خسته نشده‌اند و می‌خواهند هرچه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی واز سلامتی کامل وسایر نعمتهای این دنیا هرچه بیشتر لذت ببرند . شما چه حق دارید آنهارا مثل خودتان با بدن‌های عاجز وذلیل و بیمار وناتوان، ولی در مقابل با فکر وروح ظالم ودرنده وگرگ مانند به‌بار بیآورید ؟

بیماریها چطور بوجود میآیند و چطور ناپدید میگردند ؟

گفتیم که خوراکی‌های مرده در بدن انسان سلول‌هایی را بوجود می‌آورند که هیچ‌کاری ازآنها ساخته نیست و فقط باری برای سلول‌های اصلی می‌باشند، ولی مرده‌خوارهای گمراه‌مجموعهٔ این‌سلول‌های بی‌ارزش را علامت چاقی و تندرستی می‌پندارند . علاوه براین خوراکی‌های مرده مخصوصاً خوراك‌های حیوانی مواد مختلف سمـی تولید می‌نمایندکـه تدریجاً به‌همه نقاط بدن نفوذ نموده در طول مدت دهها سال لابلا روی‌هم جمع شده به‌حالت جامد و سفت در می‌آیند و باعث بیماری‌هائی از قبیـل نقرس ، تصلب شرائین ، فشار خون ، آرتری‌تیس ، سنگ‌کلیه و غیـره می‌کردند . از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی ، سلول‌های اصلی‌عضوها

و غده‌ها کم می‌شوند و نمی‌توانند وظیفه خود را بخوبی انجام دهند .

حال ببینیم بیماری‌های قلبی که سبب بیشتر مــرگ ومیرهای انسانی می‌باشد چطور بوجود می‌آیند . جریان خون شبیه لوله‌کشی یك شهر می‌باشد . اگر کسی در لوله‌کشی آب هرروز مقداری آشغال‌بریزد، این آشغال در یکجای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند . همینطور هم سمومی‌راکه مرده‌خوارهاهمه روزه موقع صبحانه وناهار وشام بطرف جریان‌خون خود سرازیر می‌کنند مرتباً روی‌دیواره رگهاطبقه طبقه رسوب‌کرده بتدریج قطر آن‌هارا تنگ‌تر می‌نمایند تا وقتی‌که بالاخره جریان خون را بکلی قطع نموده باعث مرگ می‌گردد . مردم‌کوتاه‌بین این مرگ را غیر منتظره می‌دانند . اگر کسی مشاهده نماید که یك نفر درجریان‌لوله‌کشی‌آب یکی‌دوسبدآشغال‌میریزدآیا این‌شخص‌قطع‌شدن‌جریان آب را غیر منتظره بحساب می‌آورد؟ وقتی من مشاهده می‌نمایم که چطور مردم از همه چیز بی‌خبر باگوشت و ماهی و تخم‌مرغ وپنیر این سم‌هارا حریصانه بخون خودسرازیر می‌نمایند ، وحشت می‌کنم و هرآن منتظر می‌شوم که جریان خون آنها متوقف‌گردد . همینطورهم می‌شود . پس هرکس چه جوان و چه پیر مادام‌که این نوع خوراکی‌هارا بدهان نزدیك می‌کند هردقیقه باید انتظار این مرگ ناگهانی را نیز داشته باشد .

سکته قلبی دلیل دیگری‌هم‌دارد . همینطورکه گفتیم قسمت‌عمده سلول‌هایی‌که عضوهای مرده‌خوارها منجمله قلب ، رگها و مویرگها را تشکیل می‌دهد از خوراکی‌های مرده بوجود آمده‌که خاصیت ارتجاعی نداشته وبالنتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند . قلب در نتیجه تنگ‌شدن رگها فشار خودرا افزایش می‌دهد تابتواند خون‌را به دورترین نقاط بدن برساند . دیواره‌های ضعیف رگها ، مخصوصاً رگهای مغز ، زیر فشار روزافزون خون طاقت نیاورده ومی ترکند. گاهی خود قلب‌هم ترك برمیدارد ویا دریچه های آن‌که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌گردند .

پزشکان‌کوتاه‌بین بجای اینکه جریان این سموم را قطع‌کنند و براحتی همهٔ این اختلالات را برطرف نمایند به‌کارهای «علمی » عجیب و غریب دست می‌زنند . آنها بامواد شیمیایی خون را رقیق می‌کنند ، باسموم مختلف رگها را تحریك نموده آنهارا برای چند روزگشادتر می‌سازند ، با سموم دیگر قلب ضعیف را تحریك می‌نمایند تا آخرین نیروی خودرا جمع نموده‌کمی تندتر کارکند . بعداز چند بشقاب خوراك‌های «مقوی»

و « نیرو بخش » همه چیز به حالت قبلی خود برمی‌گردد بااین تفاوت که قلب ضعیف بازهم ضعیف‌تر می‌گردد ، روی سموم موجود مقداری سم تازه وروی پولهای پزشك و دارو فروش مقداری پول تازه اضافه می‌شود. حالا به‌حساب نمی‌آوریم آن پول‌هایی‌که بیچاره بیماران به آزمایشگاهها تحویل می‌دهند ، وبه طوری‌که چندسال پیش روزنامه‌کیهان نوشته بود ازاین پول‌ها پنجاه تا هفتاد در صدش بعنوان‌کمیسیون بجیب دکترها برمی‌گردد. می‌بایستی بالاخره یك نفر ظاهر می‌شد وپرده از روی این تجارت بیرحمانه « علمی » برمی‌داشت .

خواهش می‌کنم به‌این نکته خوب توجه فرمائید . وقتی راه‌خون دررگها تنگ‌تر می‌گردد قلب اجباراً فشار خودرا افزایش می‌دهد . فشار خون بالا می‌رود ـ برای اینکه پزشك به‌مشتری نشان دهدکه فشار خون اورا پائین آورده واورا « معالجه » نموده است ، یك‌سم‌کشف‌کرده است که رگ‌هارا به‌طور مصنوعی گشاد می‌نماید . بعداز مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره‌های آن از سلول‌های زاید تشکیل شده است ، ازپمپ نمودن بکلی خسته می‌شود ویك‌مرتبه‌گشاد شده حجمش بزرگ می‌شود ، واگر چه بکلی از کار نمی‌افتد ولی بقدری ضعیف پمپ می‌کندکه فشار خون یکمرتبه از حد معمولی خیلی پائین می‌آید . پزشك پول پرست این دفعه یك سم کاملا مخالف اولی بکار میبرد ، سوراخهای تنگ‌شده عروق را بازهم تنگ‌تر می‌نماید تاقلب را مجبورکند آخرین نیروی خودرا جمع نموده خون را ازاین راه تنگ عبور دهد . فشار خون موقتاً کمی بالا می‌رود و پزشك باوجدان راحت مزد خودرا دریافت می‌نماید .سم (« دارو ») اولی رگ‌گشادکننده (Vasodilatatores) و دومی رگ تنگ‌کننده (Vasoconstrictores) نام گذاشته‌اند علاوه براین آنها سموم دیگرهم‌کشف نموده‌اندکه ارگان‌های خسته شده‌را که‌کمی آهسته‌کار می‌کنند و می‌خواهند قدری استراحت‌کنند تحریك نموده آن‌هارا « بیدار » می‌کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند . این سموم را « نیروبخش » (tonique) نام گذاشته‌اند ، درست مثل سیخونك « نیروبخش » برای الاغ گرسنه واز حال افتاده . مشروبات الکلی ، چای و قهوه نیز جزو این « داروهای نیرو بخش » محسوب می‌شوند . بااین نوع جادوگری های « علمی » می‌توان صدها کتاب پر نمود .

یك مثله دیگر . طبیعت عضو زاید در بدن انسان

نگذاشته است . چنانکه همه می‌دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده و معمولی و مفید . ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد واز بدن دفاع نماید . وقتی لوزتین مبارزه خـودرا در مقابل سم‌ها و میکرب‌های یاغی شروع می‌کنـند پزشك ظاهربین عوض اینکه بکمك آن‌ها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند خود لوزتین را که یکی از مهمترین دژهای دفاعی بدن است ریشه‌کن نموده بدور می‌اندازد . در نتیجه دشمن آزادانه نفس می‌کشد و خراب‌کاری‌های خود را در همهٔ قسمت‌های بدن پخش می‌نماید . خوراك‌های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملا متضاد بوجود می‌آورند . همان خوراك مرده یك‌دفعه سوخت وساخت (متابلیزم) پروتئین را طوری مختل میکندکه آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می‌نماید ، دفعه دیگر ده‌ها کیلو گوشت بی‌ارزش تولید می‌کند . همچنین غده تیـروئید یکـدفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می‌کند . برای از بین بردن این اختلالات « دانشمندان » هزاران کتاب چاپ می‌کنند، هزاران کنفرانس تشکیل می‌دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی بکار میبرند ولی یك چیز خیلی ساده نمی‌خواهند یاد بگیرند که اگر غذای **طبیعی** به بدن تحویل داده شود همهٔ این اختلالات یکمرتبه از بین میروند وفعالیت بدن بحال **طبیعی** برمیگردد. اگر کسی معنی کلمهٔ **طبیعی** را نمی‌فهمد او اصلا هیچچیز نمی‌فهمد .

حالا از همه عجیب‌تر مسئلهٔ سرطان میباشد. برای خود دانشمندان صددرصد ثابت شده که سرطان زائیده خوراك‌های مرده می‌باشد ولـی نمی‌خواهند این حقیقت را بگوش همهٔ مردم برسانند ،گویا برای اینکه نمی‌خواهند آنهارا از « لذت » این خوراك‌های « لذیذ » و« نیروبخش » (در حقیقت نیرو بخش برای بوجود آوردن سرطان وسایر بیماری‌ها) محروم سازند . البته چند پزشك انساندوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه سرطان راه صحیح‌را درپیش گرفته ونتیجه مثبت‌هم بدست‌آورده‌اند ولی مقامات رسمی نمی‌خواهند این خبررا بگوش عموم مردم برسانند . چطور می‌توانند آنها این‌کار را بکنند ؟ این « دانشمندان سرشناس » برای « پیدا نمودن » علل سرطان میلیاردها دلار ازدولت‌ها پول‌می‌گیرند وبین خودشان تقسیم می‌کنند . چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده امریکا برای این منظور سالانه ۳۵۰ میلیون دلار بودجه تعیین نموده است .

همینطور که قبلا هم گفتم ، سلول‌های سرطانی یکی از دو نوع سلول‌هایی هستند که از خوراك‌های مرده بوجود می‌آیند و بدن دروغین تشکیل می‌دهند ، فقط بااین تفاوت که یك دسته از این ها در همه جای بدن پخش می‌شود و مردم آنرا چاقی تصور می‌کنند ودیگری هر کجا که خودش انتخاب می‌کند در آنجا رشد می‌نماید .

بدن اصلی درنتیجه کافی‌نبودن غذای‌طبیعی بقدری‌عاجز می‌گردد که نمی‌تواند جلو رشد این هیولا را بگیرد ، ولی وقتی ما مصــرف خوراك‌های مرده را بکلی قطع می‌نمائیم هردو نوع سلول‌ها ، یعنی هم دهها کیلو سلول‌هایی که مردم چاقی نام‌گذاشته‌اند وهم سلولهای غــدهٔ سرطانی گرسنه مانده شروع به حل شدن می‌کنند وناپدید می‌گردند .

چرا « زیست شناسان ودانشمندان » این جریان خیلی‌ساده را نمی‌بینند ؟ برای اینکه در لابــراتوار های خود با حسابهای فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی « علمی » سرشان بقدری‌گیج شده‌است که حساب‌ها وکارهایی که طبیعت در لابراتوار خود انجام میدهد نمی‌بینند . آنها نمی‌بینندکه چطور طبیعت در لابراتوار خود از یك هسته ناچیز یك درخت عظیم واز ذرات میکروسکپی موجودات زنده بزرگی مانند شتر و فیل وانسان میسازد . حساب‌هایی‌که طبیعت در لابراتوار خود در عرض مدت میلیونها سال سعی‌و کوشش بدست آورده است این « دانشمندان » در آشپزخانه‌ها و لابراتوارها در عرض چنددقیقه محو ونابود می‌کنند و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته وبرخ مردم می‌کشند .

باید بازهم و میلیون‌ها مرتبه تکرارکنیم که‌کلیه بیماری‌ها در نتیجه‌یك اشتباه بزرگ بوجود می‌آیند، واین اشتباه درمصرف خوراك‌های مرده و مواد شیمیایی می‌باشد . این بیماری‌ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می‌نمایند .

۱ ــ تجمع مواد سمی که با خوراك‌های مرده وارد بدن انسان می‌گردد .

۲ ــ غیر کافی بودن سلول‌های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی بوجود می‌آید .

۳ ــ تجمع سلول‌های زائد وبی‌ارزش در بدن که از خوراك‌های مرده تولید می‌شوند . ضمناً همه‌گونه بیماری‌های مسری فقط به‌این سلولها غالب می‌شوند .

سه مورد مزبور در بروز همهٔ بیماری‌ها باهم سهیم هستند . مواد

سمی در همه جای بدن نفوذ نموده خرابکاری‌های وسیعی ایجاد می‌کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول‌های فعال ارگان‌ها غیرکافی می‌شوند واز طرف دیگر سلولهای زاید مزاحم فعالیت آن‌ها می‌شوند .

بدن انسان دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است. هریك‌ازاین سلول‌ها کارخانهٔ عظیمی است مجهز با دستگاه‌های بسیار پیچیده و منظم باوظایف مختلف که با همکاری همدیگر این دنیای شگفت‌انگیز را که انسان نام دارد اداره می‌نمایند . مثلا سلول‌های اعصاب که بیشتر آنها چند متر طول دارند مثل برق دستورات مغز را به اعضا می‌رسانند . سلول‌های عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت میدهند و بارهای سنگین بلند می‌کنند . سلول‌هایی که غده‌هارا تشکیل میدهند هورمونها و انزیمها و سایر مایع‌ها تولید می‌کنند ، عضلات قلب فنریت مخصوصی دارندکه قلب را دائماً درحرکت نگاه میدارند وکار یك پمپ را انجام می‌دهند . سلول‌های کلیه‌ها با دستگاههای خود خون را تصفیه نموده موادکثیف و مضر آنرا جمع می‌کنند و به ادرار می‌رسانند . سلول‌های ریه اکسیژن را از هواگرفته به بدن تحویل میدهند وهوای کثیف را از بدن دور می‌نمایند . همینطور هم سلول‌های سایر اعضا هریکی وظیفه مشخصی داردکه اگر این وظایف مطابق قوانین طبیعت بدرستی انجام‌گیرد انسان تا آخر عمر طولانی‌خود که پروردگار تعیین نموده است بدون هیچ‌نوع بیماری طی خواهدنمود . و چون انسان مجهزترین و کاملترین موجود روی زمین می‌باشد عمر او طولانی‌تر از همهٔ موجودات دیگر باید بشود . ولی متأسفانه یك پرندهٔ کوچك ۲۰۰ـ۳۰۰ سال عمر می‌کند ، ولی انسان نیمه‌دیوانه که به ۷۰ ــ ۸۰ سال میرسد خیال می‌کنند پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود .

قسمت‌ها ودستگاه‌های هریك ازاین سلول‌های ذره‌بینی‌پیچیده‌تر وکامل‌تر از کلیه کارخانه‌هایی که مردم دراین دنیا ساخته‌اند می‌باشد ، باین دلیل که همهٔ دانشمندان و مهندسین دنیا قادر نیستند یك سلول ساده بسازند . حالا ببینیم برای بوجود آوردن این‌کارخانه های معجزه‌آسا کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است . مهندس این‌کارخانه‌ها خود پروردگار می‌باشد ومصالحی راکه او برای بوجود آوردن وزنده نگه‌داشتن وبکار گماشتن و تولید مثل این سلولها بکار برده است بتوسط اشعه خورشید و آب وخاك و ریشه وساقه و برگ با حساب

های کاملا دقیق (با همین حساب‌ها که ستارگان را میگرداند) مطابق احتیاجات سلولها ساخته ودر یك میوه یا دانهٔ گندم جا داده است . هیچ آدم عاقل نباید جرئت‌کند خود پروردگار را نادیده‌گرفته ودراین مواد اولیه که مردم آنرا غذا مینامند کوچکترین تغییراتی بدهد .

باوجود همهٔ این واقعیات کاملاآشکار وساده وطبیعی، دانشمندان زیست نشناس مرده‌خوار غــذای کامل و بی‌نقصی که خــدای بزرگ برای مخلوق خود درلابراتوار طبیعت‌آماده می‌سازد ودر دسترس آنهامیگذارد پسند ننموده آنرا میکشند ونابود می‌نمایند وتلاش می‌کنند در لابراتوار ــ های خود غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذای طبیعی و زنده بکنند . آنها هزاران نوع ویتامین‌ها وپروتئین‌ها و مواد معــدنی مصنوعی و سموم بی‌شمار دیگر می‌سازند تا باآنها ارگان‌هایی‌راکــه از گرسنگی حقیقی از کار افتاده‌اند بکار بیندازند . که چند نفر ازاین دانشمندان قلابی برای‌کشف این نوع مواد مصنوعی وسمی به جایزه‌نوبل نایل‌گردیده‌اند خدا می‌داند . روزی‌که تعیین‌کنندگان جوایز نوبل بــا حقیقت امر آشنا شوند برای اشتباهات خود چقدر افسوس خواهندخورد .

چندین دفعه‌نوشته‌ام واینجا بازهم تکرارمی‌کنم : همهٔ صحبت‌های افسانه‌ای در مورد پروتئین و ویتامین وکلسیم ومانند آنها بکلی باید خاتمه پیدا کند ونباید سخنی از آن‌ها به‌زبان آورد . همیشه همه‌کس فقط باید یك چیز را تکرار نماید ــ **آن غذایی که‌گیاهی وزنده است همه‌چیز است و آنچه مرده است نه فقط هیچ چیــز نیست بلکه فقط زهر کشنده است و بس .**

برای نشان‌دادن بی‌عقلی زیست‌نشناسان مرده‌خوارکافی‌است مسئلهٔ پروتئین مخصوصاً پروتئین حیوانی راکه باعث بیشتر مرگ ومیر های انسانی می‌باشد اینجا تشریح کنیم . دراین دنیاکسی نیست که گوشهای‌او با حرفهائی ازاین قبیل پر نشده باشد « پروتئین حیوانی نیــرو دارد ، کالری دارد ، برای ساختمان بدن لازم است ، برای رشد بچه‌ها واجب است ، گوشت ، ماهی ، تخم‌مرغ ، پنیر ، شیر ، کره وامثال آنها غذاهای ارزنده و مقوی ونیرو بخش هستندکه هرکس هرروز باید از آنها بمقدار کافی بخورد . »

اما حقیقت کاملا برخلاف این می‌باشد : ۹۰ در صد سمومی‌که در بدن انسان جمع میشود وسبب بروز بیماری‌های بیشمار می‌گردد از خوراکهای حیوانی نامبرده بوجود می‌آید . گذشته ازاین وقتی غــذای

زنده چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار میدهند ومی کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاههای درونی سلولهای متخصص لازم است محو ونابود میشود و فقط مواد سوختنی (کالری) همچنین مصالحسنگین ساختمانی مانند سنگ وآجر وگل وغیره یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی و نشاستهای و چربی وقندی و غیره باقی میمانند ، آنهم البتــه بهصورت سوخته و خراب شده .

حالا ببینیم این کالری واین مصالح ساختمانی سنگین در بدن مردهخوارها چه کارهایی انجام میدهند . کالری که از خوراکهای مرده تولید میشود کاملا بیفایدهاست ،این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی میکند آنرا از خود دور نماید . شخص خود را بینهایت گرم احساس میکند مثل اینکه در بدن او یك حریق شعلهور شده است . بدن او چیزی میخواهد که این آتشرا خاموش نماید ، تشنگی عجیبی شروع میگردد ، شخص هردقیقه یك شیشه کولای سرد یا آب یخ بسر میکشد ، این آب بار اضافی است برای قلب کــه با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد ، قلب مجبــور میشود فعالیت خودرا افزایش داده تندتر پمپ نماید و این آب اضافیرا بکلیهها و به پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یك جوی از همهٔ جای پوست پر خور جاری میگردد . شخص دائمــاً دست بهدستمــال دارد تا جــریان این آب را از بــدن پاك نماید . این هم قسمتی از «لذتهای» این دنیاست . این «فواید» همین خوراکهای «مقوی» و «کالریدار» و «نیرو بخش» میباشد که شب وروز «دانشمندان» برای آن داد میزنند ، ولــی متأسفانه شخص عوض اینکه نیروگرفته باشد کلیه نیروی خود را از دست داده بزورنفس میکشد ، سینه او بالا وپایین میرود و آنقدر قوه ندارد که از صنــدلی راحت خود بلند شود .

یك موضوع دیگر . وقتی عرق از همه جای پوست بیــرون میزند ، سوراخهای پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز میگردند و دراینموقع کوچکترین باد یاکوران یا هوایسرد که به بدن اصابتمیکند بااین سوراخهای باز شده وارد بدن میشود وتا ته استخوانها میرسد . شخص که تا این موقع از گرمای درونی خفه میشد ناگهان شروع به لرزیدن میکند ، میکربهای درونی از فرصت استفاده نموده جشن خود را شروع میکنند . میگویند این آدم «سرما خورده» ، ولی درحقیقت

این آدم سرما نخورده بلکه گرما خورده است . او خوراکهای گرم ، کالری‌دار و نیروبخش خورده است : بجای اینکه این آدم خوراکهای گرم را کنار بگذارد ، با غذای سرد و طبیعی تغذیه نماید ، باآب سرد پوست بدن خودرا مالش دهد ، سوراخهای آن را خوب ببندد ، در هوای آزاد وصاف وسرد قدم بزند ، وازاین دنیا واز سلامتی کامل لذت ببرد ، او چکار می‌کند ؟ او دوسه دانه سم گرم کننده می‌گیرد ، چای گـــرم یا سوپ گرم می‌خورد ، بخاری‌هارا گرمتر می‌کند ، دوسه لحاف هم روی‌سر میکشد که هرچه بیشتر سوراخهای پوست‌راگشادتر نماید و خودرا در عرق وتب غرق نماید .

بنده خودم ۵۳ سال تمام دراین وضعیت بودم . هرسال دوسه مرتبه و هردفعه سه چهار روز تب میکردم و به رختخواب می‌افتادم . بقدری زیاد عرق می‌کردم که در عرض ۱۰ــ۱۲ دقیقه پیژامای من تمام خیس می‌شد . بعداز چهار پنج دفعه تعویض پیژاما و زیر پیراهن بتنگ می‌آمدم و یك حولهٔ حمام به تن می‌کشیدم و می‌خوابیدم . ۲۰ــ۲۵ سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم ، احساس می‌نمودم سینهٔ مــن سوراخی داردکه سرما همیشه از آنجا وارد بدن من میشود . ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد ، شال گردن‌های مختلف خریدم فایده نکرد ، سرما به یك نحوی راه پیدا می‌نمود و وارد سینهٔ من می‌شد . سرانجـــام یك شال گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا وسه متر درازا سفارش دادم و آنرا دوسه دفعه دورگردنم می‌پیچیدم . خیال میکردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از « سرما خوردگی » می‌باشد .

از موقعی که عقل به سرم رسید ، یعنی از شانزده سال پیش به‌این طرف چه در تابستان و چـــه در سرمای شدید زمستـــان در هوای آزاد می‌خوابم ، هرنوع سرما به بدن من اصابت می‌کند ، ولی هیچ وقت من‌این سرمارا « نمی‌خورم » . موقع خواب پیژاما نمی‌پوشم ، زمستانها یك زیر پیراهن کوتاه می‌پوشم ، ولی تابستان‌ها این زیر پیراهن را هم درمی‌آورم وزیر یك ملافه می‌خوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد . شبهای خیلی گرم تابستان بدنم را بایك استکان آب‌سرد خیس می‌کنـــم یا دوش می‌گیرم و خیس خیس زیر ملافه می‌روم ، بدین طریق آدم یك خنکی لذت بخشی را احساس می‌کند که اورا بلافاصله بخواب عمیقی فرو میبرد .

پس « سرما خوردگی » باید بمعنی گرماخوردگی دانست

یك زنده خوار « سرما نمی‌خورد » چون او غذای گرم نمی‌خورد ، کالری اضافی نمی‌خورد ، قرص‌های گرم کننده نمی‌خورد و هیچ وقت‌هم عرق نمی‌کند . او آنقدر مواد پروتئینی و چربی ونشاسته‌ای و غیره می‌خورد که پروردگار حساب نموده ودر گیاهان زنده قرار داده است . بنابراین اگر گرمای مصنوعی مانند خوراك‌های گرم و « کالری دار » و آتش‌زا نباشد ، همچنین لباسها واتاق‌ها خارج از اندازه گرم نباشد ، سرما که چیز طبیعی است و نمی‌شود از طبیعت بیرون کرد به کسی‌زیانی نمی‌رساند . اگر مرده‌خواری وارد اتاق خیلی‌گرمی بشود ویا سرش را ۱۰ــ۱۵ دقیقه روی بخاری‌گرم نگاه دارد ، بدون اینکه به سرمابرخورد نماید به بیماری « سرماخوردگی» مبتلا می‌شود .

ازاینجا آشکار می‌گردد که چه حقه‌بازی‌های نفرت‌انگیز می‌باشد آن تبلیغاتی‌که افــراد بی‌رحــم و پول پرست هر روز از رادیو و تلویزیون‌ها برای باصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش میکنند . حساب‌کنید چقدر پول‌مفت ازمردم به جیب میزنندکه اینقدر برای‌تبلیغات خرج می‌کنند .

گفتیم که وقتی غذای زنده را باآتش می‌کشیم آن مواد اولیه عالی‌که برای ساختمان وبکار انداختن کارخانه‌ها ودستگاه‌های درونی سلول‌های متخصص لازم است نابود می‌شود وفقط کالری بی‌ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی میمانند . دیدیم‌که کالری اضافی چه بود حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست ؟

پروتئینی که از گوشت ونان و برنج وامثال اینها بعمل می‌آید قادراست فقط دیوارهای سلول را بسازد . این نوع سلول‌ها ظاهراً شبیه به سلول‌های اصلی می‌باشند ولی باطناًهیچ شباهتی به آنها ندارند، چون‌از هرگونه دستگاههای تخصصی محرومند ویگانه کاری که می‌توانند انجام بدهند اینست‌که بخورند ، هضم نمایند ، از وسط نصف شوند وتولید مثل کنند . هیچ‌کدام از سلول‌های بدن اصلی بیکار نیستند ، هریك از آنها مأموریت خاصی داردکه در پوست و عضلات واستخوان‌ها وارگان‌ها و غده‌ها انجام وظیفه می‌کنند . شاید من عقل ندارم و چیزی نمی‌فهمم ، حالا بمن بگوئید این گوشتهایی‌که دهها کیلو از همه جای بدن مرده‌ـ خوارها آویزانند بچه درد می‌خورند وکار آنها چیست ؟

بما می‌گویندگوشت ، برنج ، ماهی ، تخم‌مرغ وسایر خوراك های « مقوی » بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی کالری

و نیروی کافی داشته باشید . حالا شما از آن آقایان و خانمهایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند می کنند ، از دوطرف در اتوبوس محکم می گیرند ویك دنیا زحمت می کشند تا بتوانند خودشان را یك پله بالابکشند بپرسید آیا چرا آنها ازاین غذاهای « مقوی » نمیخورند کـه نیروی بیشتری داشته باشند ؟ ببینید آنها چه جوابی به شما خواهند داد . من نمی‌دانم این آقایان زیست نشناس کی باید یك ذره عقل داشته باشند تا این واقعیات بسیار ساده و روشن را درك کنند .

حالا ببینیم اصلا بیماری چیست وبه چه چیزی باید بیماری گفت : در استعمال کلمهٔ بیماری یك اشتباه عمیق وجود دارد که لازم‌است من اینجا تشریح نمایم . وقتی پای یك نفر درد می گیرد یا او دلدرد یاسردرد احساس می کند و یا تب می کند می گویند این آدم بیمار شده ، این درست نیست . اصل بیماری همین سوءوضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع‌سلول ــ های زاید و کمبود سلولهای متخصص می‌باشد . بنابراین همهٔ مرده‌خوارها بدون استثناء از نوزاد یك‌روزه گرفته (که در رحم مادر با خوراك‌های مرده تغذیه نموده‌است) تا اشخاص ۱۵۰ ساله به آن مبتلا هستند . پس همهٔ مرده خوارها بیمارند . مادران بی‌خبر این بیماری وحشتناکی راکه باعث همهٔ مرگ ومیرهای کنونی می‌باشد در آشپزخانه میپزند وبزور وارد بدن بچه‌های خود می کنند .

حالا شما از من خواهید پرسید پس آن چیزی که آدمی را ماهها و حتی سالهادر رختخواب نگاه می‌دارد بیماری نیست پس چیست؟ جواب من این است : آن ناراحتی هایی کـه مرده‌خـوار گـاه بگـاه احساس می کنند وبیماری نام می‌برند بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن‌است درمقابل بیماری اساسی ، به‌عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی‌است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراك‌های مـرده و بـدن دروغـی . وقتـی مردهـ خوارهای گمراه خوراك‌های مرده و بیماری زا را حریصانه به بدن خـود تحمیل می‌نمایند بدن اصلی آنها بتنگ آمده گاه بگاه به مبارزه برمیخیزد تا یك قسمت ازاین مواد مضر را از بدن دور نماید . او بتوسط استفراغ معده را خالی می کند ، با اسهال روده‌هارا پاك می کند ، یك قسمت از سلول‌های زائد و سموم را نیز حل نموده از راه روده ها بیرون میراند ، ضمناً ۴ـ۵ روز هم اشتهارا بند می‌آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت بپردازد وبااین امر بصاحبش نشان دهد که بدن‌اصلی اوبه‌این نوع خوراکی‌ها احتیاجی ندارد . این استفراغ و اسهال و تب وغیره در واقع

علامت بیماری نیست بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه‌بگاه انجام میدهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید ، مرده‌خوارهای کوتاه‌بین معنی این را درك نمی‌کنند و بجای اینکه بگذارند طبیعت کار خود را براحتی انجام دهد ، بجای اینکه بگذارند جهاز هاضمه که دهها سال متوالی ۳ــ۴ برابر آنچه لازم بوده کار نموده است چند روز نفس راحت بکشد ، بجای‌اینکه مصرف موادمرده و زهرآلودرا از برنامهٔ تغذیه‌ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند ، آنها سعی می‌کنند با صدها نوع سموم‌کشنده و سایر وسایل « علمی » جلو مبارزهٔ شفابخش طبیعت را بگیرند ، خفه نمایند و با سوپ جوجه ، چلوکباب ، شیر ، عصارهٔ جگر نه اینکه بدن اصلی بلکه بدن دروغی یعنی خود بیماری را تقویت نمایند . این مبارزه در مورد همه نوع « بیماریها » در شکلهای مختلف دیده می‌شود . تب و احساس درد نشانه مبارزه بدن اصلی در مقابل‌میکروبها و سموم مختلف می‌باشد .

هر دردی و هر بی‌نظمی که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می‌کند فقط کار سه عامل نامبرده می‌باشد . زیست‌نشناسان مرده‌خوار برای‌خرابکاریهایی که موادمرده در بدن انسان‌بوجود می‌آورند هزاران اسم « علمی » اختراع نموده‌اند . هریك از این خرابکاریها نسبت بمکان ، شکل‌ظاهری ، درجهٔ بی‌نظمی و غیره یك‌اسم مخصوص پیــدا نموده‌اند . حالا ببینیم این خرابکاریها بچه‌طریقی در بدن پخش می‌شود . همانطور که سیلابی‌از کوه سرازیر میگرددهر راه آزادی که جلوخود می‌بیند به آنطرف روانه‌میگردد، همینطورهم‌وقتی یك‌آدم بی‌عقل درآشپزخانه‌مواد بیماری‌زا می‌سازد و وارد بدن خود می‌کند ، این مواد به‌هرطرف بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا می‌کند به‌آن طرف می‌شتابد . گاهی این مواد مرگ‌آور در سر راه خود یك ارگان متناسب و ضعیف انتخاب می‌کنند و خرابکاریهای خودرا در آنجا متمرکز ساخته ارکان مزبور را از کــار می‌اندازد . اینطور موارد مرگ در سنین ۱ ــ ۵ ــ ۱۰ تا ۲۰ فرامیرسد . در موارد دیگر این خرابکاریها در همهٔ ارگانهای بدن پخش می‌شود و صاحب این بدن « شانس‌آورده » نیمه زنده نیمه مرده تا ۸۰ ــ ۹۰ سال عمر می‌کند . در نظر مرده‌خوارها این یك عمر خوب می‌باشد .

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به‌این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا می‌شوند ، یا چرا یکی زود و آن یکی دیر میمیرد . این کار قانون خاصی ندارد . این‌بستگی به‌نسبت‌مصرف مواد مرده و زنده ، شرایط وضعیت

ارگانها ، شرایط کار و فعالیت شخصی ، درجهٔ مقاومت ارثی و غیره وغیره دارد . فقط چیزی که مسلم است و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی یك‌مرده‌خوار را نمی‌توان حتی برای یك ساعت ضمانت نمود . وقتی کسی خوراك مرده را بدهان میگذارد همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانه را لبریز نموده کار را به‌آخر برساند . او باید با این کار غیرعاقلانهٔ خود هر روز هرساعت و هردقیقه انتظار مرگ را داشته باشد .

مرده‌خوارها این نوع بلاها را « بیماریهای‌تمدنی » می‌نامند بدون اینکه یك دقیقه متوجه حرف خود بشوند و فکر کنندکه چطور می‌توان چیزی راکه باعث مرگ میلیونها افراد بشر می‌شود تمدن نامید . آیا برق ، رادیو ، یخچال ، تلفن ، اتومبیل ، راه‌آهن ، هواپیما ، موزیك ، سینما ، مدرسه ، اینها هستندکه « بیماریهای تمدنی » بوجود می‌آورند ؟ البته که نه . آن چیزهایی که مرده‌خوارهای بی‌عقل نشانهٔ تمدن حساب می‌کنندمانند کارخانه‌های داروسازی ، کالباس‌سازی ، سیگارسازی ، مشروب‌سازی ، آشپزخانهٔ گازی ، دیگهای زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر کــه مردم نیمه‌دیوانه اختراع نموده‌اند تا غذاهای طبیعی را به‌مواد سمی تبدیل نموده نسل بشر را از این دنیا ریشه‌کن نمایند نه‌فقط علایم تمدن نیست بلکــه بزرگترین بربریت است که تابحال انسان شناخته است .

۲۰۰ ــ ۳۰۰ سال پیش در بیشتر موارد مرگ آمدن خود را خبر می‌داد و آهسته به‌مردم نزدیك می‌شد . حالا دیگر هیچوقت خبر نمی‌کند . سابق سرطان و سکتهٔ قلبی بیماریهای پیری محسوب می‌شدند ولی اکنون نوزادان با سرطان بدنیا می‌آیند و جوانان ۲۰ــ۲۵ ساله از سکتهٔ قلبی تلف می‌شوند . سابق بیشتر موارد سکته به‌یك قسمت بدن اصابت می‌کرد ، ولی اکنون درعرض ۵ دقیقه کار را تمام می‌کند .

فکرش را بکنید ، هیچ عملی ، هیچ ثروتی ، هیچ قدرتی قادر نیست جلو این بدبختیها را بگیرد بغیر از تعویض یك بشقاب غذای مرده با یك بشقاب غذای زنده که از اول زندگی خالق برای مخلوق خود تعیین نموده است . نگاه کنید به‌این ساختمانهای مجلل بیمارستانها با این تشکیلات وسیع ، با دستگاههای « علمی پیچیده » ، با کنفرانس‌های رسمی ، بــا نطقهای جدی و طولانی ، باکتابهای قطور ، با داروخانه‌های معمایی ، با آشپزخانه‌های مدرن ، با پزشکان با وقار ، با گروه پرستارهای پاکیزه و فکرش را بکنیدکه این همه مسخره‌بازیهای « علمی » نه فقط ارزش یك بشقاب غذای زنده را ندارد ، بلکه‌وجود آنها با خوراکهای‌مرده و داروهای

سمی باعث کلیه بیماریها و مرگ‌ومیرها میباشد . اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانندکه با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی‌مرتکب می‌شوندفوراً از آنجا فرارمی‌کنند و برای جبران گناهان گذشته خود بقیهٔ عمرشان‌را برای خدمت بمردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد .

کسی که میخواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آنرا چندین‌مرتبه می‌خواند تا حفظ نماید و هیچ‌وقت فراموش نکند . چون درس زنده‌خواری یعنی فلسفهٔ تغذیه و تندرستی مهمترین درس این دنیا می‌باشد ، لازم است چند نکته آنراکه درجه اول اهمیت را دارد کاملا خوب حفظ‌گردیده و همیشه و همه‌جا تکرار شود .

وقتی مهندسی‌کارخانه‌ای می‌سازد، برای ساختمان قسمتهای‌مختلف این‌کارخانه و برای بکار انداختن و سالم نگه‌داشتن آن مواد اولیه لازمه را با حسابهای دقیق تعیین می‌نماید و هر آن قادر است کارخانهٔ مزبور را خراب نموده از نو بسازد . حالا ببینیم عظیمترین کارخانه این دنیاکه انسان نام دارد چه‌کسی ساخته ومهندس آن‌کیست؟ اگرمغز وقلب وخون‌وریهٔمارا زیست‌شناسان ساخته‌اند ما مجبوریم به‌دستورات آنها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نمائیم .

هر کس در این دنیا هرخدایی‌که میپرستد و بهر شکل‌که او را در ذهن خود مجسم می‌سازد ، می‌داندکه مهندس اصلی بدن انسان خداست . آیا ما می‌توانیم با خود خدا صحبت‌کنیم ؟ البته‌که می‌توانیم . خدا در جای معینی ننشسته ، او همه‌جا هست ، در آسمان ، در زمین ، در قلب ما ، در مغز ما ، در دانهٔ گندم ، در گل ، در برگ درخت ، در چشمان گاو و گوسفند و مرغ و ماهی که از ما استغاثه می‌کنند به‌آنها رحم‌کنیم و نکشیم. پس خدا بتوسط طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می‌کند . حتی آن‌کسانی‌که گویا وجود خدا را نمی‌شناسند ، آنها طبیعت را می‌شناسند و در مقابل آن احترام قائلند ، پس آنها هم خواه‌ناخواه خدا را میشناسند بدون اینکه به‌این امر پی‌ببرند . چون خدا در همه‌جای طبیعت وجود خود را نشان میدهد پس باید قبول نمودکه خدا ، آفریدگار ، پروردگار ، یزدان ، خالق ، طبیعت یك معنی دارند . طبیعت قوانین خاصی داردکه روی همه چیزهای این دنیا نوشته است و اگر زیست‌شناسان مایلند واقعاً کار مفیدی انجام بدهند باید این قوانین را خوب مطالعه نموده و مردمان ساده‌لوح را به‌راه صحیح هدایت کنند .

در این قسمت کتاب دیدیم که دربروز بیماریهاسه عامل (سلولهای زائد ، مواد سمی و کمبودسلولهای اصلی) رل اصلی‌را بازی‌می کنند ، وقتی ما جلو جریان مواد مرده را میگیریم سلولهای زاید و مواد سمی حل شده از بدن خارج می گردند ، سلولهای اصلی هم تقویت شده بکار طبیعی خود مشغول می‌شوند . با این طریق علل اصلی‌بیماریها ریشه کن‌شده خود بیماریها نیز بکلی ناپدید می گردند . اما در موقع حل شدن سموم و سلولهای زاید عکس‌العمل‌هایی در بدن ایجاد می‌شود که مردم بی‌تجربـه معنی ایـن عکس‌العمل‌ها را نمی‌فهمند و کاملا برعکس آنرا تصور می کنند . همین اشتباه بزرگ پایهٔ همهٔ اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل می‌دهد . در قسمت بعدی کتاب راجع به‌این عکس‌العمل‌ها صحبت خواهیم نمود .

عکس‌العمل‌های شفابخش

همانطورکه گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن استدر مقابل مواد بیگانه و مضر که از بیرون وارد بدن انسان می گردد . وقتی این مبارزه در پای انسان صورت میگیرد می گویند پای فلانکس درد می کند . همینطور هم برای سردرد و دل‌درد و کمر درد و غیره همین حرف را می گویند . دلیل همهٔ دردها و بیماریها یکی است ، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می کند . باید گفت که مسئلهٔ میکروب اصلا مطرح نیست ، چون میکروب عامل بیماری نیست ، عاملین اصلی بیماری‌های عفونی سلولهای زائد هستند .

وقتی از خوراکهای مرده سم به‌قدری زیاد تولید می‌شود که بدن نمی‌تواند آنرا در خود جا بدهد یا با ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی می‌ماند ، انسان دل‌درد و سردرد و دردهای دیگر احساس می کند . وقتی با یك دلیل « نامعلوم » مانند تغییر غذا ، آفتاب‌گرم ، باد گرم ، فعالیت بدنی و غیره یك قسمت از سموم انباشته شده حل می‌شود شخص درد احساس می کند . اینکه مردم کوته‌بین بیماری نام گذاشته‌اند علایم مختلف بیماری اصلی می‌باشد . این درد کار بدن اصلی است که جیغ می‌زند و کمك می‌طلبد ، ولی پزشکان کوتاه‌بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یك چارهٔ اساسی بیندیشند با چند مسکن این صدا را خفه می کنند و روی سموم موجود سموم تازه اضافه می‌نمایند .

حالا از شما خواهش می کنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب بیاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید . وقتی‌کسی خوراکهای مرده

را کنار گذارده غذای طبیعی مصرف می‌نماید این غذا اثرات شفادهنده‌خود را بلافاصله نشان میدهد . غذای طبیعی خوراکهای مرده و هضم نشده را که در معده و در روده‌ها سرگردانند و همچنین سمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده از بدن خارج می‌سازد . شخص در معده و روده‌های خود ناراحتی‌هایی مانند گاز ، اسهال و غیره احساس می‌کند . او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال می‌کند که غذای طبیعی به‌او ضرر رسانیده است . این حرف واقعاً مسخره است . چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید . عده بیشماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمی‌نمایند به من می‌نویسند « ما زنده‌خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست ول کردیم . »

سمومی که هنوز بصورت جامد در نیامده و مثل مادهٔ سریشمی (Colloid) می‌باشند ، بعد از هفته‌ها و ماهها شروع به‌حل شدن میکنند ، و اما آنهایی که دهها سال‌پیش در بدن واردشده و مثل‌سنگ سفت‌گردیده‌اند سالها طول می‌کشد تا تدریجاً و بنوبت نرم شده بحال سریشمی برگردند و سپس حل شده از بدن دفع گردند . بیشتر دردهای شدید که مرده‌خوارها در بعضی جاهای بدن احساس می‌کنند کار این مواد سریشمی می‌باشد . تا موقعی که اینها کاملا آب نگردیده‌اند نمی‌توانند از پرده‌های ارگانها عبور نموده داخل جریان خون بشوند و از بدن دفع گردند . و در مدتی که اینها در بندهای استخوانها یا در عضلات در حرکتند موجب دردهای شدید میگردند .

این نوع عکس‌العمل‌های بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام‌گذاشته‌اند هم در موقع مرده‌خواری و هم در موقع زنده‌خواری مشاهده میگردد ، ولی این‌کار در شرایط کاملا مخالف همدیگر انجام میگیرد . موقع مرده‌خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن می‌شود که یك قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع میگردد و باقی آن در یك جای بدن انباشته میگردد . اما در موقع زنده‌خواری هیچ‌گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی‌گردد بلکه سمومی که در موقع مرده‌خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده می‌شود . این جریان به‌این معنی می‌باشد که درشرایط مرده‌خواری بعد از هر حمله انسان ضعیفتر و بیماری او عمیقتر می‌گردد ، ولی در شرایط زنده‌خواری بعداز هر حمله یك قسمت از بیماری اصلی بیرون رانده میشود و شخص سالمتر و نیرومندتر می‌گردد .

اشخاصی را می‌شناسیم که (عده آنها زیاد هستند) می‌گویند « معدهٔ من ضعیف است ، هیچ میوه نمی‌توانم بخورم ، همینکه قدری میوه یا سبزی می‌خورم مریض می‌شوم » . او نمی‌داند که همین میوه او را نه‌اینکه مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفابخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاك نموده و او را از بیماری نجات بدهد . این شخص همیشه بیمار است ، او بیمار است برای اینکه میوه نخورده است . او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد . بدن او دائماً در مبارزه است . گاه بگاه اشتهای او را بند می‌آورد که معده او را از خوراکهای زهرآلود خالی کند و به‌او بفهماند که به‌این نوع خوراکها احتیاج ندارد ، ولی شخص معنی این‌را نمی‌فهمد همینکه فرصت پیدا کرد دو مقابل اولی میخورد . اگر این شخص پیش همهٔ دانشمنـــدان ، زیست شنـــاسان و پزشکان مرده‌خوار برود و بگوید فلان میوه بمن ضرر میرساند چکار کنم، آنها همه با یك زبان جواب خواهند داد « اگر می‌بینید که ضرر می‌کند نخورید » . یك نفر از اینها پیشنهاد نمی‌کند « حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه می‌شود » . البته آنها هیچوقت این حرف را نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد ، ولی هیچوقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراکهای مرده باعث مرگ مردم بشود .

حالا اگر من بگویم که این اشتباه « خیلی کوچك » باعث‌جنگهای جهانی و همهٔ کشتارهای کنونی می‌باشد مردم کـــوته‌بین بمن می‌خندند همینطور که ۴۵۰ سال پیش به‌کپرنیك می‌خندیدند. وقتی او می‌گفت کـــه زمین حرکت می‌کند همه می‌گفتند چطور زمین حرکت می‌کند وقتی بـــا چشمان خود می‌بینیم که زمین زیرپای ما ثابت ایستاده است . اکنون هم فلان شخص می‌گوید چطور میوه ضرر نمی‌کند وقتی من می‌بینم که ضرر می‌کند ، همینکه می‌خورم اسهال میگیرم » و یا اینکه بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطه‌ای باید وجود داشته باشد . ولی من می‌گویم و تکرار می‌کنم که نه فقط رابطه‌ای وجود دارد بلکه یگانه دلیل کلیه جنگها می‌باشد . مردم همدیگر را می‌کشند برای اینکه یك‌لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود بیشتر بچنگ بیاورند . به‌ضیافت‌های سیاسی وارد شوید وببینید چه پولهایی خرج نموده‌اند تا این همه مواد سمی جمع کرده و به‌عوض غذا روی میز چیده‌اند ، یا به‌سرزمینهای آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیونها تن غذا ی‌فشرده و ارزنده مانند برنج ، اول صاف نموده و

سپس کشته به‌تفاله برگردانده‌اند و بجای غذا جلوی میلیونها مردم گرسنه گذاشته‌اند .

اگر این آقاکه بنیادش ضعیف است و همیشه سوءهاضمه دارد و رنج می‌کشد تصمیم بگیرد همین میوه راکه از خوردن آن ترس داردبخورد و چند روز عکس‌العمل شفابخش آنرا تحمل نماید او از بیماری خودبکلی نجات پیداخواهدکرد. برای سریع‌نشان دادن چگونگی‌این عکس‌العمل‌های شفابخش بهترین نمونه جریان سرگذشت بنده می‌باشد .

گمان نمی‌کنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشد . من غذا را فقط خوراك گوشتی حساب می‌کردم . بیشتر خوراك من ران سرخ کرده ، مغز ، جوجه ، ماهی ، تخم‌مرغ ، کباب ، کوفته ، کتلت ، خورشت‌های مختلف و از این چیزها بود . حتی پنیر و کره و ماست و شیر را هم غذای حسابی نمی‌دانستم و فقط به‌گوشت اعتقاد داشتم . به‌آن‌کسانی‌که گوشت و عرق و سیگار مصرف نمی‌کردند می‌خندیدم ، آنها را بی‌عقل حساب می‌کردم . درست است‌که از میوه خوردن هیچوقت ترس نداشتم ولی به‌آنها چندان اهمیتی نمی‌دادم . وقتی با خوراکهای‌گوشت‌دار و چربی‌دار شکم خود را پر نموده از خانه بیرون می‌رفتم مادرم از عقب من صدا می‌کرد « پس میوه نمی‌خوری میروی » ؟ میوه را همیشه فراموش‌می‌کردم . با این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود . ولی من یکی از این « خوشبخت‌ها » بودم که این سموم را بهمه‌جای بدن پخش نموده‌بودم ، یعنی دهها نوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم .

در بچگی همه‌نوع بیماریهای‌کودکی را پشت سرگذاشتم ، سپس رماتیسم ، سردرد ، بی‌خوابی ، یبوست ، اسهال ، سرماخوردگی‌های متعدد، آنژین ، دو نوع تیفوس سخت ، خناق ، بواسیر سخت ، نقرس ، برنشیت مزمن ، ترشی معده ، تصلب شرائین ، فشار خون ، بی‌نظمی ضربان قلب و بالاخره ورم سخت پاها ، تنگی نفس ، پروستات و ناراحتی های بی‌شمار دیگر مرا بحالی انداخته بودندکه در سن ۵۳ سالگی به‌لب‌گور رسیده و هر دقیقه منتظر سکته بودم . دو قدم راه میرفتم نفسم بند می‌آمد ، خیال میکردم دیگرپیر شده‌ام . اگربعد ازقربانی دادن‌دوطفل بیگناهم عقلم‌به‌سرم نرسیده بود اکنون خیلی وقت پیش استخوانهای من پوسیده بودند ولی اکنون من از نو متولد شده‌ام و حالا می‌فهمم‌که زندگی واقعی چیست .

وقتی من مرده‌خواری را کنار گذاشتم ، عکس‌العمل‌هایی‌که در موقع حل شدن سموم ظاهر میگردد در اولین روزهای زنده‌خواری مشاهده

ننمودم ، شاید دلیلش این بوده که در بدن من سموم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت . در روزهای اول فقط گاز فراوان ودرد شدید در روده احساس می کردم که اصلا اهمیت نمیدادم . در عوض از همان روزهای اول سردرد ، بیخوابی ، ناراحتی‌های قلبی ، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت . کم کم شروع کردم به راه‌پیمایی که بزودی به ۵ـ۶ کیلومتر در روز رساندم ، تا ونك میرفتم و برمی گشتم . مخصوصاً تند راه میرفتم که سموم بحرکت بیفتند و حل گردند . احساس می‌نمودم که تمام بدنم در سموم غرق شده ، سرم گیج میرفت ، درگوشهایم با صدای بلند موزیك میزدند ، ضربان قلب در مغزم طبل می‌زد ، خون سیاه در نوك انگشتان دستهایم جمع شده و می‌خواست آنها را بترکاند .

بین سمومی که در بدن انسان خرابکاریهایی ایجاد می کنند از همه مهمتر و خطرناکتر اسید اوریك می‌باشد . این سم وقتی در بندهای استخوانها و بیشتر از همه در شست پا جمع می‌شود و آنرا از حرکت باز میدارد نقرس می‌نامید. فشاری که در موقع راه پیمایی به‌پاهای من‌وارد می‌آمد سبب شد که از همه زودتر اسیداوریك نقرسم حل شود . این جریان خیلی جالب است ، آدم کاملا احساس می کند که چطور سم وارد شست پا می‌شود وچطور از آن جا خارج میگردد. موقع مرده‌خواری وقتی‌سم جمع می‌نمودم و درد احساس می کردم این احساس را داشتم که یك‌نفر با چکش تق‌تق به‌شست پایم‌می‌زند و سم را درآنجاپرس میکند. ولی‌موقع زنده‌خواری که سم از آنجا خارج می‌شد احساس میکردم که درد (یعنی سم) از آنجا مانند اشعه پی‌درپی بیرون میزند و به‌طرف بدنم پخش میگردد . جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی کرد ، بلکه در این درد یك راحتی دلپذیر احساس می‌نمودم . در موقع مرده‌خواری اگر کوچکترین حرکت به‌شست میدادم از درد شدید ضعف می‌نمودم ولی بعداز مدتی زنده‌خواری هرقدر که آنرا فشار می‌دادم دیگر هیچ اثری از درد احساس می‌نمودم . در اولین سالهای مطالعه وقتی یك تکه‌گوشت برای امتحان می‌خوردم بعد از چند ساعت اسیداوریك این‌گوشت وارد شست میگردید و چکش کار خود را از نوع آغاز میکرد . دلیلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب‌ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود .

حالا این اول کار بود . همه‌جای بدن من پر از سم بود که لازم بود آنرا از بدن دور سازم . شکی نبود که یك مقدار ازاین سم هرروز حل می‌شد و بدون اینکه ناراحتیهای مخصوصی ایجادکند از بدن خارج

میگردید . با وجود این در سالهای اول زنده‌خواری سالی ۱ــ۲ مرتبه و بعداً ۲ــ۳ سال یکمرتبه قسمت عمدهٔ این سم‌ها زیرفشار غذاهای طبیعی یکمرتبه حل شده به‌خون هجوم می‌آورد و مرا چند روز « مریض » می‌نمود . اینطور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس میکردم ، زیاد میل به‌خوردن نداشتم ، ادرارم آلوده و غلیظ و پررنگ و بدبو می گردید ، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود . من به‌این ناراحتیها چندان اهمیتی نمی‌دادم و به‌کار و فعالیت‌خود ادامه می‌دادم ، چون بدانایی‌طبیعت ایمان داشتم و می‌دانستم اینها عکس‌العمل‌هایی هستندکه طبیعت برای نجات من انجام می‌دهد . بعد از پایان هر عکس‌العمل من خودم را ده سال جوانتر و قویتر و سالمتر احساس می‌نمودم .

با اینکه من‌زیاد «چاق» نبودم (٦٥ کیلو با ١٦٥سانتی‌متر قد) ١٢ کیلو « لاغر » شدم . همه دوستان وآشنایان مرا دیوانه‌حساب می کردند که برخلاف دستورات جدی این همه « دانشمندان » و پزشکان و سایرین خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراکهای « مقوی» و « کــامل » و « نیروبخش » محروم می‌سازم و به نیستی ونابودی می کشانم . متأسفانه عده‌ای از آن آدمهای « چاق » و « تقویت شده » که بیشتر ازهمه نسبت بمن‌دلسوزی می‌نمودندا کنون زنده نیستندکه نتیجه‌کاررا بچشم‌خود ببینند، سالهای متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس‌العمل (من اینطور فکرمی‌کنم) ٣ــ٤ کیلو بوزن من اضافه گردید .

قبل از شروع زنده‌خواری در نتیجه بیماری قلب پاهای من ورم کرده بودند ، ورم نرم و خطرناکی‌که وقتی انگشت در آن فرو میبردم اثر انگشتم چند دقیقه باقی می‌ماند . در سالهای اول زنده‌خواری ورم از شدت خود کمی‌کاست ولی تمام نشد . دو سه سال بعد یکدفعه شدت پیدا کردکه چندین ماه طول‌کشید . باید دانست‌که بیشتر موارد سم از هــر راهی‌که وارد بدن شده از همین راه هم بیرون میرود . اگر با سردرد وارد شده با سردرد بیرون میرود ، همینطور هم با پادرد و کمردرد و دل‌درد و از این قبیل . این البته قانون نیست . یکروز در کوهستانهای آب‌علی زیر آفتاب گرم راه میرفتم ، یکدفعه احساس نمودم‌که سرم گیج می‌رود . بزور خودم را بهخانه رساندم . ورم پاها ظاهر گردید ، ادرارم آلوده شد ، سرگیجه مدتی ادامه پیداکرد ، هروقت که با زمین سروکار داشتم و سرم را بلند می‌نمودم جلوی چشمانم سیاه می‌شد و نزدیك بود ضعف نمایم . بــا

وجود این نیروی بدنی من هیچوقت کم نشد . وقتی این عکس‌العملهارا پشت سرمی‌گذاشتم ، خودم را مثل بیست ساله‌احساس می‌نمودم و ورم‌جزئی که همیشه داشتم یکدرجه سبکتر میگردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعه وجود خود را نشان داد و از من بکلی دست‌کشید .

از همه جالبتر عکس‌العمل‌هایی بودکه پیرارسال و پارسال در پاهای من بوجودآمد . سه سال پیش‌یعنی تقریباًبعد از ۱۳ سال زنده‌خواری در پاهای من از زانو به پائین دردی مانند درد رماتیسم شروع شد که چندان اذیت کننده نبود ولی شبها نمیگذاشت راحت بخوابم . این درد جزئی ۷ــ۸ ماه ادامه داشت تا یکروز که چمباتمه زده در باغچه مدتی بــا گلها مشغول بودم موقع بلند شدن در نتیجه یك حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم‌که نتوانستم از جا تکان بخورم مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست . بعداً این درد به‌تمام پای من پخش گردید و ۷ــ۸ ماه‌طول‌کشید تا تدریجاً ازشدت خودکاسته وناپدید گردید . در این عکس‌العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده‌تر شد ، مثل اینکه قاطی با چرك بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می‌نمود .

من البته‌کاملا اطمینان داشتم که این همه عکس‌العمل‌هاکار طبیعت است که بدن مرا از سموم و بیماری خالی می‌کند ، ولی تعجب من در این بودکه فکر می‌کردم‌مگر چقدر سم‌جمع‌آوری‌کرده‌بودم‌که درمدت۱۲ــ۱۳ سال متوالی پی‌درپی‌خالی می‌شود و بازهم تمام‌نمی‌گردد . خیلی‌در این‌باره فکر نموده تا بالاخره بیاد آوردم‌که در ۱۸ سالگی پای‌راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بودکه دو سال مرا عذاب داد . حــالا می‌فهمم آن سمومی‌که جلوتر از همه جمع شده و سفت گردیده است دیرتر از همه حل می‌شود . رماتیسم مزبور سبب شده بودکه پای راست خود را نمی‌توانستم مثل پای چپم تا نموده به‌پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم ، مثل اینکه زیر زانویم چیزی بودکه مانع این کار می‌شد . این همین اسیداوریك بود که ۵۰ سال تمام آنجا را اشغال کــرده بود . بعــد از پایان عکس‌العمل سم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت می‌کند .

این نوع عکس‌العمل‌ها نزد مرده‌خواران نیز مشاهده می‌شود . این « بیماری » دیسك ، (DISK) صفحه مدور بندهای مفاصل نام دارد و سمومی‌که در بندهای مفاصل (بیشتر موارد درکمر و در ستون فقرات)

قرار گرفته‌اند گاهی در نتیجه یك حرکت غیر معمولی می‌شکنند ، متلاشی میگردند و چنان درد شدیدی ایجاد می کنند که شخص از هر گونه حرکت باز می‌ماند . این درد را از دو راه کاملا مخالف یکدیگر می‌شود از بین برد. یکی اینکه با پاك نمودن بدن از اسید اوریك توسط زنده‌خواری بخون امکان داده شود که در راه خود این سموم را شسته در خود حل نموده از بدن بیرون براند ، و دیگری اینکه با خوردن گوشت و ماهی و تخم‌مرغ فراوان اسید اوریك خون‌را بقدری بالاببرند که سم متلاشی شده بطرف آن راه پیدانکرده بجا ی اولیه خود بر گردد . این بستگی به‌عقل پزشك یا خود بیمار دارد که کدام‌یکی از این دو راه را انتخاب کند . آزمایشهای طبی برای شناختن مقدار اسیداوریك در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد زیرا هیچکس قادر نیست تشخیص بدهد که این اسیداوریك تازگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است . مهمتر از همه هیچکس قادر نیست مقدار سمومی که در بدن مرده‌خوارها انباشته شده اندازه بگیرد .

بعضی از خوانندگان خیال می کنند که من از این عکس‌العمل‌ها خیلی رنج برده‌ام . عکس‌العمل‌هایی که میتوان ناراحت‌کننده حساب نمود همه‌اش ٥ ــ ٦ دفعه انجام گرفت که‌هر دفعه ٤ــ٥ روز بیشتر طول نمی کشید. این همه اذیت ٢٥ روزه در مقابل اذیت یك گریپ یــا یك آنژین یا یك‌مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده‌خواری‌ام گرفتار آنها بودم ناچیز می‌باشد. مخصوصاً که حتماً می‌دانستم ٤ــ٥ روز ناراحتی اقلا ١٠ سال به‌عمرم اضافه می کند .

این عکس‌العمل‌ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند . اینها بستگی بمقدار سموم‌انباشته شده ومکان‌آنها دارد . ممکن‌است این‌عکس‌العمل‌های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یك مرض معمولی صورت بگیرد ، چون سمومی که در مدت دهها سال تدریجاً جمع شده یکمرتبه حل‌می گردد . شدت عکس‌العمل نشانی سنگینی بیماری و سرعت معالجه می‌باشد . نــزد جوانهای ٢٠ــ٢٥ ساله‌که هنوز زیاد سم و سلولهای زاید جمع ننموده‌اند ممکن است عکس‌العمل به‌پنهانی انجام بگیرد ، ولی نزد اشخاص‌سالخورده خیلی شدیدتر باشد . متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی‌کنند و بعد از ٥ روز یا یك‌ماه یا ٢ ماه از آغاز زنده‌خواری وقتی عکس‌العمل شروع می‌شود خیال می کنند غذای طبیعی به‌آنها ضــرر رسانده ، می‌ترسند و به‌پزشك مراجعه می‌نمایند . پزشك کوتاه‌بین این علایم

را که نشانه شروع بهبودی می‌باشد مضر تلقی نموده « مریض » را به‌مردمـ خواری برمیگرداند . گاه‌کار این‌کوتاه‌بینی بجایی می‌کشد که بعضی پزشکان به‌اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قدغن می‌نمایند . با این عمل وحشتناك آنها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به‌مرگ حتمی محکوم می‌نمایند . مخصوصاً آن‌کسانی‌که می‌ترسند میوه بخورند و تصور می‌کنندکه میوه به‌آنها ضرر میرساند ، بیشتر از دیگران احتیاج به‌میوه دارند چون بیماری آنها به‌علت نخوردن میوه بوجود آمده است .

می‌خواهم یك نمونهٔ خیلی تأسف‌آور از این‌کوتاه‌بینی‌ها برای شما تعریف نمایم . یك آقای ۳۰ـ۳۵ ساله به‌اسم مظفری‌که در موسسهٔ تبلیغاتی فاکوپا پست مهمی داشت دچار مرض قلبی می‌شود . از کمبود سلولهای متخصص ، رگها ودریچه‌های قلب خوب کار نمی‌نمودند بطوری‌که‌ضربان قلب او خیلی نامنظم بود . پزشکان یگانه چاره در آن می‌دیدندکه او به‌امریکا برود و نزد یك جراح « معروف » قلب را عمل نماید . این آقا بعد از خواندن کتاب من به‌زنده‌خواری پناه می‌آورد . در عرض ۲ ماه یا ۲ ماه و نیم در فعالیت قلب او چنان بهبودی بوجود می‌آیدکه پزشکان را به‌تعجب می‌اندازد . خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود . یکروز عکس‌العمل شفابخش ، یعنی اصل جریان معالجه شروع می‌شود ، اگر او چند روز تحمل نموده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیداکرده بود ، ولی بستگان اوکه با زنده‌خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع می‌شوند و برای او پزشك میآورند . معلوم است پزشکی‌که نه در دانشگاه‌و نه در کتابهای طبی راجع به‌عکس‌العمل‌های شفابخش سخنی‌شنیده یا خوانده بود وخامت وضع اورا به غذای طبیعی نسبت داده خوردن آنرا ممنوع می‌نماید .

با متوقف ساختن عکس‌العمل بیمار ظاهراً بهبود پیدا کرد و برای چند ماه حال او کاملا رضایت‌بخش بنظر میرسید . بیمار ٤ـ٥ کیلو هم‌که در موقع زنده‌خواری از دست داده بود دو مرتبه بدست آورد . برای من کاملا واضح و آشکار بودکه این بهبودی موقتی نتیجه چند ماه‌زنده‌خواری بودکه بزودی از بین خواهد رفت و وضع بیمار بکلی تغییر خواهد نمود ، ولی همسر (آلمانی) ومادر و سایر همبستگان او طور دیگر فکـر می‌کردند . آنها می‌گفتند « دیدیدکه چه‌گفتیم ؟ آخر یك انسان چطور می‌تواند با یك مشت‌گندم و بادام و خیار و گوجه‌فرنگی زندگی کند ؟

دیدید که چطور با غذاهای « مقوی» بیمار فوری بحال آمد» ؟ خود آقای مظفری یك جوان خیلی نازنین یك روز بمن گفت « من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم ، تمام فکر ما این است که هرچه می‌توانیم خوراکهای لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آنها لذت‌ببریم . ما معنی‌زندگی را دراین میدانیم » . در موقع زنده‌خواری مادر او گفته بود « من بااین کار موافق نیستم ، چرا خودت را از این خوراکهای لذیذ محــروم می‌سازی ؟ تو بخور و بمیر » . همینطور هم شد او خورد و مرد . ماهها بعد وقتی حال او روبه‌وخامت گذاشت او را به‌آمریکا میبرند و بــدست معروفترین قصاب میسپارند . بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای « افتخار » علم پزشکی فدا می‌نماید . و در این دنیای « متمدن » برای مجازات این‌گونه جنایتهای علنی هیچ قانونی وجود ندارد .

همسر من که از من ۷ـ۸ سال جوانتر است و مثل من پرخور نبوده بازهم‌بیماریهای بیشمار داشت مانند بیماریهای‌قلبی ، سرماخوردگیها، آنژین ، آپاندیس ، سوءهاضمه ، دردهای نشناخته در قسمت سینه و شکم و چند ناراحتی دیگر ، او چند عکس‌العمل مانند سرگیجه ، ناراحتی‌هــای قلب ، درد و ورم پاها و غیره گذراند که شبیه به‌عکس‌العمل‌های من بودند ولی کمی سبکتر .

قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم ، بزرگترین جنایت می‌باشد

بطوریکه گفته شد بیشتر بدبختیهای بشر در نتیجه کوتاه‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار میباشد . آنها فقط علائم ظاهری و موقتی هرچیز را در نظر میگیرند و به‌معنی باطنی و اساسی این علائم پی‌نمیبرند .

آن عکس‌العملهای شفابخش که در موقع خوردن سبزیجات و میوه‌جات زنده نزد اشخاص بیمار مشاهده میگردد پزشك کوتاه‌بین مضر تشخیص میدهد و خوردن غذای طبیعی را سخت قدغن مینماید یعنی آنها را محکوم بمرگ تدریجی با گرسنگی مینماید . این وحشتناکترین جنایتی است‌که یك پزشك کوتاه‌بین مرتکب میشود . او همین حکم را بــرای عزیزان خود نیز صادر مینماید . او آنقدر « بعلم و دانش » خــود اطمینان دارد که گوشهای خویش را محکم میگیرد و نمی‌خواهد حتی

حقیقت را بشنود .

اگر بیمار دستورات این پزشك را صد در صد مراعات نماید چند ماه بیشتر عمر نخواهد کرد . میلیونها افراد بشر از روی این کوتاه‌بینی تلف میشوند . البته این دستورات همه مردم صددرصد به‌اجرا نمی‌گذارند، زیرا در لابلای خوراکها همیشه از راه‌های غیرقابل مشاهده مقادیری غذای زنده به‌بدن‌های آنان میرسد و باین دلیل است‌که سالها زنده میمانند و متأسفانه عمر تیره‌بخت خود را در آستانه مطبها و داروخانه‌ها مــدتی میگذرانند تا دیر یا زود در این راه جان می‌سپارند .

خود من یك پدر بدبخت دست دوتا بچه‌های فرشته مانند خود را گرفته ۱٦ سال تمام در ایران و فرانسه و سوئیس و آلمان در آستــانه مطب‌ها و بیمارستانهــا و داروخانه‌ها سرگردان بوده هم بچــه ها وهم دارائی خود را از دست داده‌ام فقط بجهت اینکه آقای پزشك از اولین روزهای زندگی بچه‌ها دستور داده بودکه بآنها سبزیجات و میوه‌جــات زنده و طبیعی نخورانم .

آیا این پزشك در مرگ نورچشم‌های من هیچ گناهی نداشت ؟ آیا آن دکترهای خارجی‌که میخواستند بدن بچه‌هایم را که ازگرسنگی حقیقی روزبروز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر میشدند با غذاهای « مقوی » و داروهای « مؤثر » معالجه نمایند هیچ گناهی ندارند ؟ آیا این پزشکانی‌که اکنون‌هم کودکان ضعف وناتوان را از خوردن میوه‌جات محروم میــازند اگر بعد از خواندن این جملات باز هم باین اعمال نادرست خود ادامــه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت ؟

ضمن این ۱٦ سال گشت‌وگذار من سعی نموده‌ام معما را بتنهائی حل کنم . چون به‌پنج زبان خارجی آشنائی داشتم شروع بمطالعه‌کتابهای علمی نمودم . در این کتابها و دائرةالمعارف‌ها هیچجا از ارزش غــذای طبیعی و از ضرر پخت و پز و یا راجع بعلل اساسی بیماریها اشارهٔ قابل توجهی نشده بود . همه‌جا فقط ا زعلائم بیماریها ، از راه تشخیص دادن آنها و از پنهان‌کردن این علائم ظاهری بوسیله مواد شیمیائی و خوراکیهای « مقوی » سخن میرفت .

در دوازدهمین سال جستجو روزی یك‌کتاب آلمانی بدستم افتاد که اولین دفعه برای ارزش غذای طبیعی و راجع بضررهای مواد پخته آشنائی پیداکردم . اسم‌این کتاب بیماریهای تغذیه‌ای ومؤلف‌آن بیرخربنر سوئیسی میباشد . بعد از خواندن این‌کتاب چشم‌های من یك‌مرتبه باز شد

و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوءنتیجه مصرف خوراکیهای مرده و داروهای سمی بوده است .

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای میباشد . بچه یك مرده‌خوار معمولا با بدن ضعیف بدنیا میآید . شیر مادری که از خوراکیهای مرده حاصل میگرددغیرطبیعی است وسنگین و چربی‌دار و مضر ، معده بچه نمیخواهد این خوراك مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلولهای زائد یعنی بدن دروغی هنوز بخوبی پرورش نیافته است تا این خوراکهای غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نمایدمعده بچه این خوراکها را رد میکند . سپس سوءهاضمه و بی‌میلی و اسهال و بی‌خوابی و عرق کردن و عصبانیت و غیره پی‌درپی نزد بچه ظاهرمیگردد. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد اینجاست که پزشك « تیزبین » بزرگترین « کشف علمی » خود را آشکار میسازد ، علت اینهمه ناراحتیها را پیدا میکند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنیهای زنده را منع مینماید .

معلوم است که عاقبت اینکاربکجا میانجامد . حالت کودك روزبروز بدتر میگردد وصد ها نوع ناراحتیهای تازه مانند گریپ و آنژین و آلرژی و سردرد و دل‌درد و زکام و سرفه و تب مزمن و یرقان و غیره یکی پس از دیگری ظاهر میگردد . خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلولهای اصلی همهٔ عضوهای بدن بطور ناقص کار میکنند و میکربهای معمولی بدن از ناتوانی سلولهای زائد سوءاستفاده نموده بفعالیتهای خرابکارانه دست میزنند .

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره بخیال اینکه در این دنیای « پیشرفته » باوجود این « دانشمندان معروف » باوجود این بیمارستانهای « مجهز » ودر این داروخانه‌های وسیع حتماً داروئی (سمی) وجود داردکه قادر است این همه ناراحتیها را خاتمه بدهد و فقط لازم میباشد اسم این داروی معجزه‌آسا را شناخت و بدست آورد .

این بودکه ما از این در بآن‌در ، از این دکتر بآن دکتر ، از این شهر بآن شهر ، ازاین پایتخت بآن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیداکنیم .

در عرض این ۱٦ سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت ، صدها پزشك عوض شد ، صدها نوع دارو آزمایش گردید و مانند یك قانون

همیشه « غذای مقوی » یعنی کباب راسته و سوپ جوجه و جگر و تخم‌مرغ و شیر و کره ... تجویز میگردید .

اول پسرم را به‌پاریس بردم و به‌بیمارستان معروف امریکـائیان سپردم . اصلا چه‌کارهایی می‌توانستند این « دانشمندان سرشناس.» برای بچه‌های من انجام بدهند ؟ اصلا کار ایشان چه بود ؟ صدها نوع آزمایشهای طاقت‌فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان ، غذای مرده وگندیده و زهرآلود واز همه بدتر صدها نوع داروهای سمی ، یعنی عین موادی کـه برای کشتن و از بین بردن یك انسان لازم می‌باشد . در آن موقع کرتیزون ، اوریومیسین ، ترومیسین و سایر سموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند این‌است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند بجان پسرم تا هرچه زودتر او را از پای در بیاورند . در این جنب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود . اکنون هم همین وضع وحشتناك و هولناك‌در همه بیمارستانهای دنیا حکمفرماست .

هیچوقت نمیتوانم فراموش‌کنم آن دو خاطره‌ایکه همیشه در ذهن من باقیمانده است . در پاریس روبروی پنجره هتل ما دکان میوه‌فروشی بودکه گلابی و هلوی خیلی درشت و عالی داشت . پسر ضعیف و بیچاره من هرچه خواهش‌کرد که چندتا هلو و گلابی برایش بخرم نخریدم ولی در عوض کمپوت‌های جعبه‌ای همیشه صندوق صندوق وارد خانه ما میشد . دفعه دیگر برای گذراندن تابستان در ونك باغی اجاره کرده بودیم . بچه‌ها از درخت بزرگی‌که بالای سر ما بود گردوی سبز پائین میریختند . من برای هریك از این گردوها یك تومان پول میدادم و از دست بچه‌هـا میگرفتم تا آنها این گردوهای « مضر » را نخورند و حـال اینکه این یگانه ماده نجات‌دهنده آنها بود . بیچاره پسر من زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم‌کم تحلیل رفت و مانند یك شمع تدریجاً سوخت و خاموش گردید .

حالا مردم از من می‌پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید. البته آدمی هرچه سعی‌کند هیچ غذای طبیعی نخورد نمیشود. بچه‌های من هم‌گاه‌بگاه‌یك سیب یا یك پرتقال یاکمی طالبی و هندوانه و غیره میخوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه خوب طبخ نشدن غذاعده‌ای از سلولهای غذائی‌کشته‌نمیشدند وارزش غذائی خود را نگهمیداشتند ولی این مقدار کمی غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشقت آنها را طولانی‌تر نمود .

موقعی‌که پسرم را از دست دادم دخترم ۸ ساله بود . همین‌علائمی که پسرم داشت در او هم گاه‌بگاه و بمراتب سبکتر دیده میشد . از ترس اینکه مبادا او هم بحال برادرش دچار شود تصمیم گرفتم هرچه زودتر او را بخارج برده و جلو مرض را بگیرم . من ازکجا میدانستم که با دست خویش دختر بیچاره‌ام را می‌برم و بدست میرغضب میسپارم .

ما او را به‌هامبورك بردیم و بیك بیمارستان معروف سپردیم . آنها همه‌گونه آزمایشهائیکه در اختیارشان بود انجام دادند ، حتی استخوانهایش را سوراخ نموده و مغز آنرا برای آزمایش درآوردند ولی هیچگونه باصطلاح عاملی پیدا ننمودند . بعد از اینکه از همه طرف ناامید شدند بچه را بیك بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند . این بیمارستان آنشار هوهه (Ansharhohe) نام داشت و پزشك آن بنام ولف‌گانگ‌تیلینگ یك انسان وحشی و بیرحم بود . او کلیه آزمایشهائیکه قبلا بارها انجام گرفته بود از نو شروع کرد ولی موفق نشد میکربی ، عـاملی ، سببی برای تب مزمن کودك کشف نماید . اصلا آنها چه عاملی میخواستند پیدا کنند وقتی این عامل همین میکربهائی بودند که در بدن همه‌کس و همه‌وقت موجودند ولی در بدن ضعیف یاغی میشوند و شروع بخرابکاری میکنند . اگر یك عامل دیگر هم پیدا میکردند‌مگر غیر از این‌بود‌که باید همین آنتی‌بیوتیك‌ها را میدادند‌که هرروز بچه من مصرف مینمود‌که نه‌تنها نتیجه مثبتی نمیداد بلکه آشکارا ضرر هم میکرد .

هنگامیکه دخترم را به هامبورك بردم او مثل هزاران بچه دیگر یك بچه ضعیف معمولی بود‌که گاه‌بگاه تب مزمن هم داشت در حدود ۳۷ الی ۳۷٫۵ که اگر کسی زیاد دقت نمیکرد‌متوجه نمیشد . ولی‌این‌پزشك بی‌رحم در عرض یکی دو ماه با رویه وحشیانه خود بچه‌ام را بآستانه مرگ رسانید . هردفعه که از بچه خون میگرفت یا یك آزمایش خسته‌کننده میکرد تب دخترم بالاتر میرفت ، هرچه تب بالاتر میرفت او مقدار آنتی‌بیوتیك‌ها را افزایش میداد ، هرچه آنتی‌بیوتیك‌ها را زیادتر میکرد بهمان اندازه هم تب بالاتر میرفت که بالاخره به ٤۱ رسید و دیگر هفته‌ها از ۳۹ پائین‌تر نمیآمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار میگردد که میکربها دقیقـه بدقیقه تولید نسل میکنند و در مقابل آنتی‌بیوتیك‌ها مقاومت پیدا میکنند و به‌آنها اعتناء نمیکنند ولی از طرف دیگر سلولهای بدن مسموم میشوند و مقاومت آنها در مقابل میکربها روزبروز ضعیف‌تر میگردد .

من آشکارا می‌بینم‌که این آزمایشها و داروها بضرر دخترم تمام

میشود ، ولی چکار بکنم اگر او را بیك بیمارستان دیگر ببرم آنجا همین کارهارا از نو شروع میکنند . من ۱۲ سال است که این تجربه را دارم ، اگر به‌تهران برگردانم پس برای چه آورده‌ام ؟

این آدم بیرحم هم هیچ ملاحظه‌ندارد ، او بدون اعتناء‌بخواهشهای یك پدر ، کودك مرا چون یك حیوان آزمـایشگاهی فرض کرده و برای بالابردن صورت حساب و کامل‌کردن تجربیات شخصی خود ده‌ها خرگوش وموش جمع میکند . تمام خون دخترم را بیرون میکشد و بآنها تزریق میکند گوئی با پرورش دادن میکربها میخواهد نوع عامل را بشناسد . این « علم » است چه میشود گفت ! « علمی » که همه از پیشرفت آن تعریف میکنند ....

بالاخره در نتیجه این مسمومیتها و خرابکاریها کلیه‌های دخترم خراب شد و نفریت مزمن ظاهر گردید . برای من کاملا آشکار بود که اگر دختر من در ایران میماند و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش میرفت شاید بعد از ۱۰ـ۱۵ سال‌هم باین حالت نمیرسید‌که این آدمیزاد بیرحم در عرض دو ماه رسانید .

آن وضعی‌که برای این « دانشمندان » اروپائی‌یك‌معما بود امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده میباشد . از کمبود غذای طبیعی عضوهای بچه خوب‌کار نمیکردند . از ناتوانی سلولهای بدن میکربهای درونی همیشه در فعالیت مضربودند و سمومی‌که همه‌روزه توسط‌خوراکهای مرده و داروهای سمی ببدن او وارد میشدند همیشه مسمومیتهای مزمن بوجود میآوردند . در حال حاضر باز هم همه روزه ده‌ها هزار کودك از این راه تلف میشوند و هیچکس فکرش را هم نمیکند که مسئولین واقعی این مرگ‌های زودرس و بیموقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید .

وضع دخترم بجائی رسید که آقای تیلینگ بمن گفت « اگر بچه را باین حالت بگذاریم یك هفته بیشتر زنده نخواهد ماند ، آخرین چاره این است‌که یا بمریض کورتیزون (یك داروی خیلی خطرناك که روی پسرم امتحان کرده بودند) بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم (Biopsie) یك تکه‌گوشت بیرون بیاوریم و آنرا آزمایش نمائیم » . من با این کار شدیداً مخالفت کردم . در این موقع بود‌که‌کتاب بیرخربنر بزبان آلمانی بدستم رسید که بعداز یك نظرکوتاه برای من درتاریکی چراغی روشن شد ، با وجود اینکه من فقط ٤ـ٥ ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه‌هایم تغذیه غیرطبیعی و مصرف داروها بوده است .

من مطلب را با همین پزشك در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند . فوراً مصــرف داروهــا و غذای مــرده را قطع نمود و غذای زندهٔ طبیعی را بمیان کشید . از همان روز اول یك معجزه غیر منتظره‌ای پدیدارگشت . تب مریض از ۴۰ـ۴۱ به ۳۷٫۵ پائین آمد ، چشمان دخترم باز شد ، اوکه قادر بحرکت نبود در رختخواب نشست و روز سوم زنده‌خواری حالش بکلی بهبود یافت .

من‌که این وضع را دیدم بخود گفتم (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر میتوانیم بچه را تغذیه نمائیم. این بود که روز چهارم زنده‌خواری اورا باطاقی که در یك منزل اجاره کرده بودیم آوردیم . مقدار ادراریکه در بیمارستان روزی از ۲۰۰ میلی‌لیتر تجاوز نمیکرد در منزل به ۲ لیتر یعنی به ۱۰ برابر رسید ، چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم در اطاق ما را کوبید دختر من دوید و در را بازکرد و دکتر را در شگفت انداخت .

این دکتر بی‌انصاف از ترس اینکه مبادا از اعمال پست وغیرانسانی او شکایت بکنیم با بهانه‌های پوچ و بی‌منطق حاضر نشد پرونده‌های دخترم را بما تسلیم نماید . بمنظور اینکه با رویهٔ بیرخربنر از نزدیك آشنــا شوم بچه را بهزوریخ بردم و ۲۵ روز در آسایشگاه نامبرده نگهداشتم . متأسفانه خود بیرخربنر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره میکردند . از زنده‌خواری صددرصد کامل خبری نبود ، آزمایشگاه داشتند ، آشپزخانه داشتند ، درست است‌که غذای زنده زیاد مصرف میکردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراکهای مرده و لبنیات و ویتامینهای مصنوعی معمول بود . بعبارت دیگر آنجا فقط بیك محل گیاهخواری درآمده بود .

این‌ها بودکه مرا در اشتباه انداخت . آن موقع مطالعات شخصی من درباره زنده‌خواری تازه شروع میشد ، من هم مثل بیرخربنر وسایرین خیال میکردم که زنده‌خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه بکار برد . عقیده داشتم که اگر بچه را بحال خود بگذارم ، کمی میوه زیادتر بدهم ، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه‌بگاه چند قرص ویتامین هم باو بدهم همه چیز بحال عادی درخواهد آمد . هنوز نمیدانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یك سم‌کشنده است . چون بچه من بعد از برگشت بتهران کاملا سالم بنظر میآمد ، بازی میکرد ، شنا مینمود ، بمدرسه میرفت ، دیگر عقلم نمی‌رسید که برای همه بیماریها مخصوصاً بــرای بیماریهای کلیه‌ها فقط بهزنده‌خواری صد در صد میتوان اطمینان نمود .

بعد از یکی دو سال نفریت مزمن تدریجاً روبوخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم . اکنون تسلی من اینست که‌فکر میکنم‌شاید خداوندا اینطور خواسته که دو کودك‌عزیزمن قربانی‌بشوند تا میلیونها کودك دیگر از مرگ نجات پیدا کنند . آن کودکانیکه امروز در نقاط مختلف‌دنیا با زنده‌خواری کامل‌بزرگ میشوند بچه‌های خودم بحساب میآورم .

اکنون موقع آن فرارسیده که چشم همهٔ مردم را بازکنیم و بآنها بفهمانیم که تجویز و تأکید خوراکهای مرده و مواد شیمیائی بمردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی بآنها وحشتناکترین گناه است . این زیست‌نشناسان بیچاره خبر ندارندکه با این رویه متضاد از همه بیشتر بخود و به‌فرزندان عزیز خویش صدمه میرسانند .

زیست‌نشناسان مرده‌خوار سیاه را سفید وسفید را سیاه میبینند

کوته‌بینی زیست‌نشناسان مرده‌خوار طوری نیست که فقط نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص بدهند بلکه خیلی بدتر ازاین میباشد . آنها بیشتر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخیص میدهند ، سفید را سیاه وسیاه را سفید می‌بینند ، مضر را مفید و مفید را مضر حساب میکنند. من در اینجا چند نمونه از آنها را ذکر میکنم :

مثلا طبیعت حتماً لازم دانسته کــه در همه غــذاهای طبیعــی مقداری سلولزقرار داده است. ما میدانیم که سلولز هضم‌نمیشود واز روده‌ها دفع میگردد . اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود روده‌ها خالی مانده بهم می‌چسبند ، ولی اگر در غذا بمقدار کافی سلولز باشد روده‌ها بحرکت در میآیند و در تمام مدتی‌که سلولز از روده‌ها عبور میکند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده‌ها وارد خون میگردد .

حالا ببینیم وضعیت تغذیه مرده‌خوارها از چه‌قرار میباشد . نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارند ، سلولز آنها در سبوس گندم وبرنج مانده است ، شکر هیچ سلولز ندارد ، سلولز آن در چغندر مانده است . همچنین‌کلیه خوردنیهای حیوانی از سلولز محرومند چون سلولز آنها در پوست و مو و استخوان و روده و اعصاب حیوان مانده است ، باین جهت مرده‌خوارهائیکه بیشتر از این نوع مواد مصرف میکنند دو سه روز و حتی هفته‌ای یك‌مرتبه نمیتوانند روده‌های خود را خالی نمایند بنابراین علت یبوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا میباشد .

خوانندگان گرامی حتماً تصدیق خواهند کرد که تشخیص این امر بی‌اندازه ساده و آسان میباشد ولی خیال نمیکنم که تابحال کسی این حرف را از دهان یك پزشك شنیده باشد. آن مقدار کمی تفاله که از برنج و نان و گوشت باقی میماند مثل سنگ سفت میشود و در یك گوشهٔ روده گیر میکند. اگر شخصی از یك غذای « مقوی » (مقوی‌برای‌خرابکاری) زیاد بخورد قسمتی از این‌مواد در روده‌هامیماند، فاسدتر میگردد، روده‌ها را میخراشد و خون و بلغم بیرون میکشد. در این موقع اگر شخص کمی غذای طبیعی‌صرف نماید این‌غذا کلیه آشغال‌هائی‌راکه‌در روده‌ها سر گرداتند جمع نموده با خود بیرون میبرد و روده‌ها را پاك میکند تا شخص را از ناراحتی نجات بدهد ولی مردم‌کوته‌بین بخیال اینکه غذای طبیعی برای او مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری میگذارند و مصرف‌غذای زنده را منع میکنند و دستور میدهند فوراً برنج بخورد، یعنی همین ماده‌ایکه روده‌های او را باینحالت انداخته است. اگر باین همه گفته‌ها اضافه‌کنیم‌که دیواره‌های روده‌ها بیشتر از یاخته‌هائی تشکیل شده‌اند که از برنج بوجود آمده و مانند سیمان مرده لابلا پائین میریزند جریان امـر برای همه آشکارتر میگردد.

این آقایان کوته‌بین روز و شب بمردم توصیه میکنند غذائی‌که سلولز دارد نخورند گوئی این نوع غذا دیر هضم میشود و روده‌ها را اذیت میکند و از این قبیل حرفهای پوچ و خطرناك. آنها خبر ندارند که غذای سلولزدار روده‌ها را بکار میگمارد، بآنها قوت میدهد و به هضم غذا کمك میکند ولی غذائیکه از سلولز محروم است بالعکس روده‌ها را تنبل، مریض و ناتوان میسازد.

دفعه دیگر آنها توصیه میکنند غذای مرده خورده شود گوئی غذای مرده زودتر از غذای زنده هضم میشود، آنها باز هم نمی‌دانند که کلیه مواد حیاتی‌که بدن انسان احتیاج دارد خود آتش هضم مینماید، از بین میبرد و فقط خاکستر غذا را باقی میگذارد. این‌بوی خوش‌آیندی‌که در موقع پخت‌وپز از آشپزخانه بلند میشود همان مواد حیاتی است‌که بروی مردمان بی‌عقل خندیده و ناپدید میگردد. مرده‌خوارهای کوته‌بین خیال میکنند‌که یك‌کیلو سیب زمینی مرده و یك‌کیلو سیب‌زمینی زنده بیك‌اندازه ارزش غذائی دارند و چون سیب‌زمینی مرده زودتر هضم میشود باید آنـرا برسیب‌زمینی زنده ترجیح داد. آنها خبر ندارند که سیب‌زمینی زنده یك غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب‌زمینی‌مرده فقط تفاله غذاست وبجای

یك بشقاب سیب زمینی مرده کافی است فقط یك دانه سیب‌زمینی زنده و همچنین بعوض یك نان سنگك کافی است فقط یك قاشق گندم زنده مصرف نمـود .

همه مرده‌خوارها با سردرد آشنائی دارند ولی بندرت کسی دلیل آنرا میداند . سردرد علامت مسمومیت خون میباشد . آن سمومی که بـا خوراکهای مرده وارد بدن میشوند و موقتاً در جریان خون بگردش درمیآیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند بـاعث سردرد میشوند . پزشکان کوتاه‌بین بجای اینکه این سموم را از بدن خارج نمایند و یا از وارد شدن آنها ببدن جلوگیری کنند با آسپرین یا کریسیدین و یا یك سم دیگر اعصاب را میکشند تا ما این درد را احساس نکنیم یعنی روی سموم موجود ، یك سم تازه اضافه میکنند و ازاین راه کثیف میلیاردها دلار پول بدست میآورند .

حالا بدتر از این ، افرادی هستند که نسبتاً سالمند ، بدن آنها در مقابل سموم بمبارزه میپردازد، اجازه نمیدهد که آنها ازخون وارد ارگانها بشوند و آشیانه‌ای ، منزلی برای خود درست کنند ، این است که‌این افراد بسردرد شدید مزمن (میگرن) دچار میشوند . پزشك ظاهربین بجای اینکه مصرف گوشت و ماهی و از این قبیل غذاهای زهرآلود را قدغن نماید و جلوی این سموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش‌آیند نیست) بیك عمل کاملا ابلهانه دست میزند . او جاری شدن سموم ببدن را افزایش میدهد تا خود بدن را مغلوب سازد . او مصرف مقدار زیادی کباب و مرغ و جوجه و ماهی‌را بمریض تجویز وتأکید مینماید تا مقدار سموم‌در خون بحداکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای سموم تهیه نماید ، در نتیجه خون از سموم خالی میگردد ، سردرد « معالجه میشود » ودر عوض سموم از خون بطرف اورگانها (عضو ها) سرازیر میگردند ، در آنجا محکم می‌نشینند ، بحالت جامد در میآیند و نقرس و فشار خون و سنگهای مختلف در بدن بوجود میآورند . اینجا وجدان پزشك راحت است ، او سردرد را « معالجه نموده » ، حق خود را گرفته است و مریض بیچاره و از همه‌جا بی‌خبر از همه بیشتر راضی است چون یك پـزشك « با تجربه » او را بتوسط « لذیذترین غذاهای دنیا » معالجه نموده است .

۹۹ در صد پزشکان از حقیقت اطلاعی ندارند ، آنها خیال میکنند که بمریض کمك کرده‌اند ومرض‌را معالجه نموده‌اند .

بارها از مردم میشنویم که میگویند فلان غذا را خوردم بدنم

جوش زده یا به‌خارش درآمده و یا تب‌کرده‌ام و مریض شده‌ام و از این قبیل حرفها . این پدیده‌ها را آلرژی نام نهاده‌اند . اینها کار سمومی است که در بدن مرده‌خوارها در حرکتند . در بعضی موارد سمومی که در بدن خیلی زیاد میشوند بدن سعی میکند یك قسمت از آنها را توسط مویرگها بطرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نماید .

موقعیکه یك مرده‌خوار خرما یا توت فرنگی یا عسل و غیره میخورد و بدنش جوش میزند نه خود او و نه پزشك و نه زیست‌شناس از حقیقت امر خبر دارد . همه تصور میکنندکه توت یا عسل یا خرما برای شخص زیان‌آور بوده است و او دیگر نباید این نوع غذاها را بخورد . هیچکس عمیقاً فکر نمیکندکه خرما یا توت یا عسل غذای طبیعی و خیلی ارزنده میباشند ، هیچ سمیتی ندارند و نمی‌توانند کسی‌را مسموم نمایند .

حقیقت امــر این است که مصــرف این غذاهای طبیعی سبب میشود سمومی‌که هنوز بصورت جامد در نیامده، درحالت سریشمی هستندو قابل حل شدن میباشند حل بشوند واز راه پوست بیرون بروند ، یعنی بدن شخص از سم پاك‌وخالی گردد . اگر شخص‌عقل داشته باشد ازاینگونه‌غذاها آنقدر زیاد میخورد تا اثری از سموم در بدن او باقی نماند . من در اوایل زنده‌خواری هر موقعی‌که عسل و خرما و کشمش زیاد میخوردیم پوست وسط انگشتان دست وپایم خشك میشد و باندازه‌ای به‌خارش درمیآمد که ترك برمیداشت و حتی خون از آن جاری میشد . مخصوصاً از این غذاها بقدری زیاد خوردم تا این علامتها را از بین بردم .

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم مرغ و ماهی وشیر و غیره همین علائم‌را در بدن ایجادمیکنند . این دفعه جریان کاملا بالعکس میباشد . مواد حیوانی سموم زیادی ببدن وارد میکند که یك قسمت از آنهاکه در بدن جای ثابت پیدا نمیکند و کلیه‌ها هم امکانات کافی برای، دفع نمودن آن ندارند بطرف پوست جاری میشود و همین علائم را بوجود میآورد .

مرده خوارهای کوته‌بین این دو نوع مسمومیت را نمیتوانند تمیز بدهند و از همدیگر جدا سازند . آنها هر دو حالت را علامت مرض میدانند و حال اینکه یکی از آنها علامت مرض است یعنی سم از بیرون وارد بدن میشود و دیگری علامت معالجه است یعنی سم از بدن خارج میگردد .

بیماری دیگری هم هست مربوط به کلیه هاکه نامش را نفروز لیپوئیدیك (Nephros Lipoidique) نهاده‌اند . بعلت کمبودسلولهای اصلی

و در نتیجه فشار پی‌درپی که خوراکهای حیوانی وارد بدن میشونــد ، دستگاه‌های کلیه خراب میگردند و نمیتوانند وظائف خود را بدرستی انجام بدهند . در نتیجه موادیکه از دستگاه‌های کلیه‌ها نباید عبور کنند مانند مواد آلبومین یا چربی عبور میکنند و بطرف ادرار جاری میشوند و بالعکس موادیکه باید از دستگاههای کلیه‌ها عبور بکنند و با ادرار دفع بشوند مانند نمك و آب و اوره و غیره نمی‌توانند عبور نمایند در خون باقی میمانند و بدن را مسموم میسازند .

بیشتر سبب این بیماری مصرف گوشت فراوان میباشد که بدن از عهده آن نمیتواند برآید . در نتیجه مقدار مواد آلبومینی و چــربی و کلسترل و غیره در خون از حد معمولی بقدری بالاتر میرود که روی کلیه‌ها فشار آورده آنها را خراب میکند و در ادرار ظاهر میگردد .

با وجود این در سال ۱۹۱۲ در امریکا یك دانشمند دیوانه بنام ابشتین (Abshtein) پدیدار گشت که تصورمیکرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی‌خود سبب مرض) و عصاره تیروئید (سم‌خطرناك) میتوان مرض نفروز لیپوئیدیك را معالجه نمود . خوب توجه بفرمائید ، خــود پروتئین حیوانی کلیه‌ها را خراب‌کرده و بصورت آلبومین بطرف ادرار روانه گشته واکنون این « دانشمند بزرگ » بجای اینکه مصرف گوشت را قطع‌کند وکلیه‌هارا راحت بگذارد مقدار آنرا بمنتها درجه افزایش میدهد گویا برای جبران پروتئینی که از راه ادرارکم میشود .

شخص نامبرده با این‌کشف متضاد و خطرناك خود چنان شهرت پیداکردکه این بیماری بنام اوبمرض ابشتین معروف‌شد . با اینکه‌از آنروز تابحال حتی یك مریض هم از این راه معالجه نشده است با وجود ایــن مرده‌خوارهای کوته‌بین این رویــه وحشتناك را تا بامــروز کورکورانه ادامه میدهند ، یك‌دفعه‌که یك‌کشف غلط درکتابهای « علمی » ثبت میشود دیگر کسی جرأت نمیکند روی آنرا قلم‌بکشد ، اگر یك روز مردم‌کوتاه‌بین بعقل آمدند و مایل شدند این کار را انجام بدهند آن‌ها بایدکلیه کتابهای طبی را بسوزانند و از نو بنویسند زیرا ۹۹ در صد از مطالب آنها فرضی است و غلط و متضاد .

وقتی‌بیاد میآورم‌که چطور توسط گوشت وتخم‌مرغ‌لعنتی بچه‌هایم را با دست خودم‌کشته‌ام جگرم پاره پاره میشود . پرفسورهای سرشناس پاریس بیماری پسرم را مرض‌نفروزلیپوئیدیك تشخیص‌دادند وبرای افتخار یادبود « ابشتین بزرگ » مقدار زیادی گوشت و عصاره تیروئید تجویز

نمودند . اگر من يك پدر دقيق ودلسوز نبودم ودستورات این آقایان را دقيقاً مراعات نميكردم اکنون بچه‌های من زنده بودند ولی متأسفانه من چنان کبابهای « لذیذ » برای آنها تهیه میکردم که رفقا برای شوخی منزل ما را « کبابی درجه يك » نام گذاشته بودند . من پدر بیچاره آنقدر باین دانشمندان اروپائی ایمان داشتم که هیچوقت از خود نپرسیدم که وقتی خوراك بچه‌های من از روزهای اول زندگی آنها فقط کباب و تخم‌مرغ و جوجه و شیر بوده و هیچ موقعی از این نوع مواد کم‌وکسر نداشته‌اندچطور شده که اکنون باز هم باین نوع مواد از همه چیز بیشتر احتیاج دارند (من نمیخواهم برای مواد مرده و غیر طبیعی غذا نام بدهم چون آنها درحقیقت غذا نیستند) .

پدران و مادران عزیز خوب توجه بفرمائید با عادت دادن کودکان خود بخوراکیهای مرده بزرگترین گناه را مرتکب میشوید . وقتی بچهٔ شما « سرما میخورد » گناهکار واقعی فقط شمائید ، وقتی او خوب نمی‌خوابد یا « بی‌جهت » گریه میکند گناهکار شمائید ، بهر مرضی که مبتلا میشود همیشه گناهکار شمائید ، در هرسنی که در نتیجه مرض بمیرد (که مرده‌خوارها همیشه باینطریق میمیرند) باز هم گناهکار شمائید زیرا شما بودید که با دست خود او را بانواع مواد مرده و غیرحیاتی وسمی که سبب کلیه بیماریها میباشند معتاد نموده‌اید .

درست نیست آنکه مردم خیال میکنند شیر يك غذای کامل‌میباشد و برای نوزادها ضروری است . حتی شیر مادر هم برای بچه خود يك غذای ناقص میباشد چون بتنهائی با شیر مادر بچه نمی‌تواند زندگی خودرا ادامه بدهد . مثلا شیر گاو نه فقط برای بچه انسان (حتی در حالت نپخته) بلکه برای بچهٔ خودگاو نیز غذای کامل نیست ، زیرا بچهٔ گاو نمی‌تواند بتنهائی با شیر مزبور زندگی کند اینطور که با يك نوع علف زندگی میکند . وقتی شیرگاو ارزش يك علف ساده ندارد چطور می‌تواند برای انسان غذای کامل باشد . برای همه‌کس کاملا آشکاراست آن بچه هایی که زیاد شیر میخورند همیشه ضعیف و ناتوان و رنگ‌پریده هستند که بیشتر وقت خود را در رختخواب و در مطبهای پزشکان میگذرانند .

طبیعت شیر مادری را برای‌کمك موقتی در نظر گرفته زیرا در زمستانهای گذشته همیشه غذای تروتازه و آبدار در دسترس مردم قرار نمی‌گرفت و اکنون‌که در تمام مدت سال آب هویج ، آب سیب ، آب پرتقال و مانند آنها در همه‌جا موجود است براحتی میتوان از روز اول

تولد نوزاد او را با این نوع غذاهای کامل و بی‌نقص و زنده تغذیه نمود.

کوته‌بینی زیست‌شناسان مرده‌خوار بیشتر از همه در هنگام آزمایشها برای کشف علل سرطان ظاهر میشود. این آقایان سعی و کوشش میکنند که علل سرطان را در یك ماده شیمیائی پیدا نمایند و تصورمیکنند که با داروهای شیمیائی میتوان سرطان را معالجه نمود. درواقع سرطان محصول خوراکهای مرده میباشد. این حقیقت برای خود این‌زیست‌شناسان هم آشکارگردیده است. آنها هزاران موشهای وحشی که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع‌آوری میکنند با غذای مصنوعی و مرده آنها را تغذیه نموده و بسرطان مبتلا مینمایند. وقتی این موشها را به‌غذای طبیعی برمیگردانند همه آنها معالجه میشوند. با وجود این، این آقایان مایل نیستند « نتیجه » مثبت مطالعه خود را بمردم اعلام نمایند از ترس اینکه مبادا با این امر خود و دیگران را از « لذت » غذاهای‌مرده محروم بسازند و علاوه‌براین آنها نمی‌خواهند از پولهای هنگفتی که دولتها برای مطالعات در اختیار آنها گذاشته‌اند دست بکشند.

این باصطلاح دانشمندان معروف بعد از شناختن علت اصلی سرطان اینطور اظهارنظر می‌نمایند، موشهایی که با غذای طبیعی تغذیه میشوند به‌سرطان مبتلا نمی‌شوند، این درست، ولی ما نمی‌توانیم این حقیقت را روی مردم عملی سازیم و به‌آنها توصیه نمائیم غذای پخته نخورند تا ۱۰ـ۲۰ سال دیگر مبتلا بسرطان نشوند. این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند همهٔ بیماریهای دیگر با خوردن اولین لقمه مرده بناگذاری می‌شود، ولی فقط بعد از ۱۰ـ۲۰ سال آنها قادر می‌شوند نتیجه کار زشت خود را ببینند وآن هم در موقعی که کار ازکارگذشته است. آیا واقعاً این آقایان عقل سالم دارند که بعد از کشفی که میلیونها افراد بشر را از مرگ وحشتناك نجات خواهد داد این اظهارات را می‌کنند؟ مغز اینها بیمار است و باعث این بیماری همین خوردنی‌های مرده است که آنها خدای خود نموده و می‌پرستند. آنها جرأت نمی‌کنند بمردم بگویند بروید از اجساد پوسیده و گندیدهٔ سلولهای حیوانی و گیاهی دوری کنید و با غذای زنده و طبیعی که خدا برای شما تعیین نموده است تغذیه نمایید تا بسرطان و به‌بیماریهای دیگر مبتلا نشوید. چرا آنها در بیمارستانها روی بیماران این‌کار را عملی نمی‌سازند؟ دیگر عقل من نمی‌رسد که جواب این سئوال را بدهم، فقط لازم می‌دانم بگویم که سلول سرطان با مواد مرده تغذیه می‌شود و وقتی غذای آنرا قطع می‌کنیم او

گرسنه مانده میمیرد و از بین می‌رود ، خیلی ساده و بی‌زحمت و بدون خرج . اگر در حال حاضر کسی می‌خواهد سرطان را عمل نماید او بعداز عمل باید به‌بیمار توصیه نماید علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یك غدهٔ تازه ظاهر نگردد و یا قسمتهای غدهٔ که در بدن باقی مانده‌اند تقویت نگردند و از بین بروند . اما معالجه با برق یك حقه‌بازی بیش نیست کـه تابحال‌برای هیچکس فایده نداشته‌ولی‌مردم بی‌وجدان امروزهم این‌تجارت قلابی را ادامه میدهند .

هرگز زنده‌خواری را با گیاهخواری اشتباه نکنید

بعضی اشخاص نمی‌توانند بین زنده‌خواری و گیاهخواری فرقی بگذارند و حال اینکه گیاهخواری بعوض اینکه بمردم یك‌راه صحیح نشان بدهد آنهارا بیشتر در اشتباه میاندازد ، فقط اجتناب از خوردن‌گوشت برای بهداشت کار بسیار ناچیزی است . نان سفید و برنج صاف شده و شکر و شیرینی‌جات و غیره هریك به تنهائی ضررش کمتر از ضررگوشت نیست . اگر یك گیاهخوار در صدد برآید که فقط بانان سفید یا پلو یا شکر ویا مانند آنهـا تغذیه نماید چند ماه بیشتر زنده نمی‌ماند . گیاهخـواری با پخت وپز هیچ ارزشی ندارد .

بزرگترین گیاهخواران آمریکا و انگلستان و آلمان وهندوستان و اسرائیل بعد از خواندن‌کتاب من به اشتباهات خود پی برده در صفحه‌های مجلاتشان اقرار نموده وروش زنده خواری را راه صحیح اعلان‌کرده‌اند. آنها اکنون‌کتابهای‌مرا بفروش میرسانند وبرای زنده خواری تبلیغ‌میکنند. باوجود این تازه یك‌نفر مرده خوار پیدا شده‌که میخواهد در ایران اولین سازمان گیاه خواری را (یعنی همان مرده خواری فقط بدون گوشت) پایه‌گذاری نماید . اصولا مقصود گیاهخواران تندرستی انسان ودفاع از قوانین طبیعت نیست ، بلکه آنها فقط کشتن یك موجود زنده را غیر انسانی و گناه حساب می‌کنند .

بعضی‌ها میگویند که زنده خواری تازگی ندارد . آنها نیزسخت در اشتباهند . بعضی از آنان غذاهای زنده را در ضمن وسائل پزشکی دیگر برای معالجه ، «بعضی بیماریها» بکار میبرند . بین این روش و زنده‌ـ خواری کامل که بنده توصیه میکنم از زمین تا آسمان تفاوت دارد . آنها مواد زنده نباتی را یگانه خوراك حقیقی بشر اعلان نمی‌کنند . آنها مصرف مواد مرده وداروهای سمی را صریحاً محکوم نمی‌نمایند . آنها برنامه‌های

غذائی درست میکنند واز ویتامینها صحبت مینمایند وبرای هریك از مرضها دستورات مخصوصی صادر مینمایند تا ازاین راه از مردم ساده لوح پولهای هنگفتی بدست بیاورند . این یك شارلاتانی بیش نیست که خوردن آب ترب یا آب سیب‌زمینی را لیوان لیوان بمردم تجویز میکنند در صورتی که ما از همین سیب زمینی و ترب سالادهــا خیلــی خــوشمزه تهیــه و بمصرف میرسانیم .

من دراین باره باید توضیح بیشتری بمردم بدهم تا آنها هیچوقت فراموش نکنند . این واجب‌ترین و اساسی‌ترین نکته مطلب است وپایه فلسفه تغذیه میباشد . اگر دراین کتاب کوچك این مطلب چندین بار تکرار شود مانعی ندارد چون همه گفته های من فقط بمنظور اثبات این نکته اساسی می‌باشد .

آن‌همه زیست‌نشناسان ودانشمندان و پزشکان و طبیعی‌دانان و گیاهخواران و غیره که تابحال آمده‌اند فقط تلاش کرده‌اندکه برای‌معالجه بیماریها وسایلی بمردم نشان بدهند مانند دارو ، واکسن وورزش و آب و برق و عمل جراحی و برنامه های غذائی وازاین قبیل . آنها بااین عمــل خود خواه ناخواه قبول میکنند که مرض همیشه بوده و هست و خواهد بود وبرای معالجه آنها این وسایل فوق‌الذکر را هم باید بکار برد ورفته رفته آنهارا تکمیل نمود تا برای هریك از امراض یك دارو یا یك‌واکسن یا یك غذای بخصوص ویا یك عمل جراحی کشف گردد .

من خود را نه زیست شناس و نه پزشك معرفی میکنم و نه یك وسیله برای معالجه امراض نشان میدهم . من نگاه کرده‌ام به آسمان ، به ستارگان ، به درختان ، به‌گلها ، به فعالیت موجودات کوچك و بزرگ واز طبیعت یك حقیقت خیلی ساده‌ای را یادگرفته‌ام ، من فلسفه تغذیه را آموخته‌ام واین فلسفه میگوید که خدای بزرگ برای تغذیه انسان فقط مواد زنده نباتی‌را تعیین نموده‌است و برای‌انسان مرض درنظرنگرفته‌است. تمام امراض یك پدیده مصنوعی است که خود انسان برای خود بوجود آورده است . خلاصه من برخلاف سایرین عوض اینکه وسایل مختلفی برای معالجه امراض گوناگون پیدا کنم علت خود مرض راکشف‌کرده‌ام واین علت برای تمام بیماریها یکسان میباشد که عبارتست از داخل کردن مــواد مرده ببدن .

هر مــاده‌ای‌غیر از مواد زنده نباتی یك مــاده‌غیرطبیعی ومرده‌و سمی است که خود سبب بروز کلیه بیماریها میشود . بنابراین من برای

نجـات دادن مـردم از هـر نوع مرض توصیـه می‌نمـایم از هر نوع مواد مرده‌و غیر طبیعی ، شیمیائی اجتناب‌نمایند . بعبارت دیگر مصرف آن موادی که باعث بوجود آمدن امراض میشود منع می‌نمایم ، یعنی خود علل بیماریها را از بین میبرم .

کسانی که ازفواید مواد زنده صحبت میکنند وبرای مردم برنامه‌های مخصوصی تهیه مینمایند کار اساسی انجام نمیدهند . مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند . مواد زنده غذای طبیعی انسان‌میباشد وبرای او ضروری است مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما . آنها فقط باید از علل بیماریها صحبت کنند یعنی از مضر بودن خوارکی‌های مرده و مواد شیمیائی گفتگو نمایند .

آن اشخاصی که مواد زنده را چون یك وسیله درمانی بـرای بیماران بکار می‌برند خودشان‌را سالم تصور میکنند مواد مرده میخورند واز بیماریهای مختلف تلف میشوند وزن و بچه های خودرا هم در همین راه قرار میدهند . اولین خانواده زنده‌خوار حقیقی در تمام جهان‌خانواده بنده میباشد واولین پخته کاملا زنده‌خوار که در عمر خود هیچ خوراك مرده نخورده است دختر پانزده ساله من میباشد .

فقط بعداز انتشار کتاب من مردم روشن فکر تصمیم گرفته‌اند بچه‌های خودرا با زنده‌خواری کامل پرورش دهند . بعضی‌از این بچه‌ها در حال حاضر شش هفت ساله شده‌اند واین انقلاب بزرگ در ایران ما وبادست یك فرد ایرانی پایه‌گذاری شده است که این‌هم یك افتخار بزرگ برای ایران و ایرانیان میباشد .

بعضی ازاین اشخاص که تابحال مواد زنده را یك وسیله معالجه قرار میداده‌اند بعد از خواندن کتاب انگلیسی من سعی میکنندکه خودشان را زنده‌خوار معرفی نمایند . یکی از آنها بنام مارتین ری‌نك (Martin Reinecke)در شارلاتانی خود آن‌قدر پیش میرود که چند صفحه ازشعارها و عبارتهای برجستهٔ مرا عیناً اقتباس میکند و بدون اشاره به‌کتاب من بنام خود درمیآورد ودریك مجله بهداشتی (Let's Live) در لوس آنجلس بچاپ میرساند . در آخر مقاله از مردم تقاضای پنج دلار مینماید تاجزئیات بیشتری برای برنامه غذائی برای آنها بفرستد . در کتاب دوم انگلیسی خود جزئیات این‌دزدی ادبی‌را فاش نموده‌ام تادر آتیه جلواین‌قبیل ناجوانمردی راگرفته باشم . این نوع زنده خوارهای قلابی عوض اینکه به مـردم خدمتی بکنند آنهارا در اشتباه می‌اندازند . دروغ‌گویی این آدم از آنجا

معلوم شد که پارسال در ۷۲ سالگی فوت نمود، چون غیر ممکن‌است که یك زنده‌خوار حقیقی دراین سن بمیرد .

ازهمه‌عجیبتر اینست که‌یکی‌از بزرگترین انتشاراتایران (کیهان) بدون مطالعه دقیق در صفحات زن روز (۲۷ شهریور ۱۳۵۰) مقاله‌مفصلی زیر عنوان « مرگ برپخت وپز » چاپ نموده و نهضت خامخواری را یك نهضت امریکایی قلمداد نموده‌است ، گویا این نهضت دو سال و نیم پیش در سانفرانسیسکو بنیانگذاری شده است ، و حال اینکه این نهضت یك نهضت کاملا ایرانی است . بعداز مطالعات ۱۸ سال و قربانی دادن دو فرزندم در سال ۱۳۳۳. یعنی درست ۱۸ سال پیش ایدهٔ مزبور درمغز من تولیدشده‌است.

اولین خانواده صد درصد خامخوار در تمام گیتی خانواده بنده است که روشن نمودن آتش در آشپزخانه خود بکلی منع نموده واز ۱۸ سال به‌این طرف بدون بیماری ، بدون دکتر و دارو کاملا سالم زندگی می‌کنند . اولین انسان کامل تمام عیار در دنیا دختر ۱۵ ساله من است که در عمر خود لب به خوراك مرده ویا مواد شیمیایی نزده است . در تمام مدت فعالیت ۱۵ سالهٔ من هیچکس در دنیا ادعا نکرده است که دختر من اولین خامخوار قرن بیستم نیست .

اولین کتاب ٥٦٦ صفحه‌ای من باسم خامخواری در سال ۱۳۳۸ بزبان ارمنی منتشر شده است . خود عبارت خامخواری (Raw - Eating) واکنون‌هم کلمه‌زنده‌خواری‌را برای‌اولین‌دفعه‌من‌روی کاغذآورده‌ام. اولین جزوه‌خامخواری‌بزبان فارسی‌درسال۱۳٤۱منتشر گردیده ودوهزارنسخهٔ‌آنرا بههمه روزنامه‌ها ومجلات‌ومؤسسات پخش نموده‌ام. تقریباً همهٔ روزنامه‌ها و مجلات تهران مانند اطلاعات ، روشنفکر ، خواندنیها ، مهر ، مهر ایران و غیره مقاله‌ها وعکس ها چاپ نموده‌اند . خود روزنامهٔ کیهان شعارهای برجسته مرا درآن زمان چاپ نموده‌بود .

اولین کتاب انگلیسی من در سال ۱۳٤۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳٤٤ منتشر شد . بعداز اینکه تلاشهای من درایران شکست خورد من‌صدها هزار تومان از دارایی خود خرج نموده ۲۰ هزار کتاب بزبانهای ارمنی و فارسی وانگلیسی وصدها هزار بولتن به همهٔ ممالك دنیا برایگان پخش نموده و تقریباً ۳۰ هزار نسخه کتاب نیز بفروش رسانده‌ام تااین نهضت عظیمی که همه مردم دنیارا از بیماری و فقر وگرسنگی ونادانی وجنگ وجنایات نجات خواهد داد به گوش همه جهانیان برسانم ، در آنجاها یك انقلاب برپاکنم ، صدای این انقلاب را به ایران برگردانم تا هموطنان

خودرا متقاعد سازم . اکنون تلاشهای من به ثمر رسیده است . این صدا توسط یك خبرنگار ایرانی بهایران برگشته اما متأسفانه اشتباهاً خامخواری را یك نهضـــت امریکـــایی معـــرفی کرده است . حتماً نویسنده این مقاله به کتابها و به فعالیتهای من آشنایی نداشته یا به فراموشی سپرده است. من از سردبیران کیهان تقاضا دارم بعداز مطالعات دقیق این اشتباه را در یکی از شماره های بعدی زن روز اصلاح نمایند .

برای اثبات این حقیقت هزاران مدرك قانع کننده دارم که حاضرم هرلحظه در اختیار مطبوعات بگذارم . نامههایی دارم از پادشاهان ، نخست وزیران ، سازمانهای بهداشتی ، سازمانهای گیاهخواران ، مـــدیران آسایشگاهها ، مدیران جراید ، دانشمندان ، پزشکان ، متخصصین علم تغذیهای ، بیماران و بیشماری از شخصیتهای ممالك مختلف وهیچکس قادر نیست تاریخ این نامهها و کتابها را عوض نماید . قبلاز انتشار کتاب من هیچکس پخت و پزرا علل اصلی بیماریها اعلام نکرده واز خانهٔ خود بکلی حذف ننمودهاست . هیچکس علم پزشکی و داروسازی را صریحاً محکوم ننموده است . هیچکس غذای خام گیاهی را یگانه خوراك انسان معرفی ننموده است .

این رستوران که زن روز تعریف آنرا میکند و همچنین سایر رستورانها ، آسایشگاهها ، خانههای بهداشت (Health Resorts) مراکز میوه فروشان (Health Food Centers) وغیره درنتیجه خواندن کتاب من فعالیت خامخواری را شروع نمودهاند . همهٔ آنها بامن درتماسند، مشتریانی که بهاین رستورانهاهجوم میبرند همگیپیروان مکتب منهستند.

متأسفانه این رستوران که زن روز شرح آنرا میدهد درس خودرا خوب یادنگرفتهاست چون « حبوبات نیم پخته وانواع پنیر ونان وماست وشیر» جزو برنامه خامخواری نیستندو با عنوانمقاله «مرگ برپختوپز» کاملا مغایرت دارند . نان چه سفید و چه سیاه ، چه نفت پز وچه هیزمپز مادهای است مرده که با احتیاجات بدن انسان هیچ مناسبتی ندارد . مواد حیوانی چه خام وچه پخته سم تولید میکنند و آدمی را مسموم میسازند . اصل خام خوار آن کسیاست که تا آخر عمر خود لب به مواد مرده و شیمیایی و حیوانی نزند ، حسابهای ویتامین وپروتئین را بکلی فراموش نماید و فقط یك چیز را بداند . غذای زندهگیاهی یعنی سلامتی و طول عمر ، مواد مرده یعنی مرض و مرگ .

بدن انسان مواد طبیعی را میشناسد ورد میکند

وقتی مواد طبیعی وارد معده میشود هرقدر هم زیاد باشد معده آن را قبول میکند وبلافاصله برودهها تحویل میدهد . بدن هرچه ازآن لازم دارد نگه میدارد وبقیه را در عرض چند ساعت دفع مینماید. در نتیجه معدهٔ یك‌زنده‌خوار همیشه خالی وسبك میباشد . ولی وقتی مواد مرده را بمعده تحویل میدهیم معده آنرا بآسانی قبول نمیکند ، ساعتها وحتی روزها نزد خود نگهمیدارد تا بمردم بفهماند که بدن باین نوع خـوردنیهـا احتیاج ندارد .

مردم « متمدن » معنی این امررا نمی‌فهمند وبرای رهائی از ناراحتی معده مقداری روغن بادام ویا کرچك میخورند . چون روغن‌های نامبرده از مواد طبیعی میباشند معده آنها را می‌پذیرد ولی چون در حال حاضر برای هضم آنها وسیله‌ای موجود نیست آنها را بروده ها تحویل میدهد تا از بدن دفع بکند . روغن های طبیعی فوق‌الذکر در راه خود مانده‌های گندیده غذای مرده را از معده وروده‌ها جمع نموده باخود بیرون میبرد . میوه‌جات و سبزیجات هم هرروز همین کار را نزد مرده خوارها انجام میدهند ولی‌مرده خوارهای گمراه معنی‌آنرا نمی‌فهمند وخیال‌میکنند که میوه‌برای آنها ضرر داشته است .اگر بجای روغن بادام‌روغن دیگری مانند روغن‌کرمانشاهی یا کره ویا روغنهای نباتی صاف شده بمعده تحویل بدهید خواهید دیدکه معده چه عکس‌العمل در مقابل آنها از خود نشان می‌دهد .

دراین اواخر یك پزشك آمریکائی برای من یك‌گزارش فرستاده که در سوئیس[1] نوشته‌شده وتوسط «سازمان تحقیقاتی لی»[2] بانگلیسی‌ترجمه کرده‌است. نتیجه۳۰۰ آزمایش ثابت‌میکند که‌هیچ نوع‌موادغذائی‌روی‌فرمول خون‌انسان تغییری نمیگذاردولی همینکه یك‌لقمه پخته‌واردبدن انسان‌میشود بلافاصله تعداد گلبولهای سفید خون افزایش میبابد . عجیب اینستکه حتی ۵۰ میلی گرم یعنی یك مثقال خوراك پخته همین اثررا میگذارد و همینکه اولین لقمه بمعده وارد میشود این اثر در خون ظاهر میگردد . حتی آب

۱ـ The influence of food cooking on the blood formula of man by Paul Kouchakoff, M. D, of the Institute of Clinical Chemistry, Lausanne, Switzerland.

۲ـ Translation by Lee Foundation for Nutritional Reasearch, Milwaukee 1, Wisconsin, U. S. A.

جوشیده‌هم روی فرمول خون همین عکس العمل را ایجاد می‌نماید . مطابق این گزارش هریك از خوردنیها حالت طبیعی خودرا در درجه‌های مختلف از دست میدهد . ولی همه آنها هنوز بصد درجه یعنی بحالت جوش نرسیده بحالت غیر طبیعی در میآیند . عقل و منطق بما حکم می‌کند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذای طبیعی قابل تحمل نیست .

خوراکهائی‌که در کارخانجات تهیه میشوند مانند شکر و شکلات و شیرینی‌جات و نوشابه‌های مختلف وازاین قبیل ، غیراز افزایش دادن گلبولهای سفید تغییرات دیگری هم در خون ایجاد میکنند . این مدارك که بادست خود زیست شناسان تهیه شده است‌گفته های بنده را بخـوبی ثابت میکند که غذای مرده فقط یك ماده غیرطبیعی و سمی میباشد زیـرا گلبولهای سفید خون فقط در مقابل سموم ومواد بیگانه بمبارزه برمی‌خیزند . آیا زیست‌نشناسان‌کوته‌بین ازاین مدارك کاملا روشن توانسته‌اند نتیجه مثبتی بگیرند یا خیر ؟ البته‌که خیر . وقتی با غذای مرده غذای زنده هم وارد بدن میشود این غذای طبیعی اثر مضر خوراك مرده را خنثی میسازد و نمیگذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد . ازاین رو این آقایان خیال میکنند که با خوردن غذای زنده میتوان ضرر خوراکهای مرده را بکلی از بین برد وبنابراین مصرف‌کردن آن مانعی ندارد .

چون معمولا در موقع غذا خوردن نزد همه مرده خوارها این‌نوع تغییرات خون مشاهده میشد ، مردم این وضع را عادی (فیزیولژیك) تلقی میکردند و « گلبولهای سفید هاضمه‌ای » (Digestive Leukocytosis) نام میبردند . ولی‌اکنون معلوم میشود که این یك حالت مرضی میباشد، بعبارت دیگر با اولین لقمه مواد مرده مردم خون خودرا مسموم میسازند و حالت مرضی ایجاد میکنند ، ولی اگر آنها صدها نوع سبزی یا میوه زنده بخورند و هرقدر هم زیاد بخورند هیچ تغییری در فرمول خون مشاهده نمی‌گردد .

اصولا تمام حالتها و فعالیتها و فرمولهای اعضای مرده خوارها‌که تا امروز عادی و طبیعی تلقی میشد غلط از آب درمیآید زیرا در جهان حتی یك نفر مرده‌خوار سالم وجود ندارد وتمام تحقیقات فیزیولژیك بر روی همین مرده‌خوارها انجام میگرفته است . مثلا چون تقریباً نزد همه مرده‌خوارهای بزرگسال فشار خون به ۱۵ یا ۱٦ میرسد این حالت را معمولی تلقی میکردند و حال اینکه فشار خون طبیعی باید ۱۰ تا ۱۲ باشد.

من فشار خون خودمرا از ۲۰ پایین آورده به ۱۲ رسانده‌ام .

چون قلب همه مرده‌خوارها زیر فشار دائمی مواد مرده قرار گرفته و مریض میباشند وضربان قلب آنها حداقل از ۷۵پائین نمیآید برای آن‌ها ۷۵ ضربان در دقیقه طبیعی بشمار میآورند حال اینکه قلب یك زنده‌خوار ۵۸ تا ۶۰ میزند و بعضی مواقع د رشرایط راحتی جهازهاضمه تا ۵۵ هم میرسد .

آیا طبیعت حق دارد یا زیست شناسان ؟

ما یا باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه نمائیم و یا اینکه مرده خواری را روش تغذیه‌ای صحیح بدانیم و برای همه حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم . مشکل کار اینجاست که چطور میتوان در زیر دریاها واقیانوسها این آشپزخانه‌ها را بناکرد ؟

بعضی‌ها خیال میکنندکه تکامل قوه فکری بشر حاصل از مرده‌خواری میباشد و حال اینکه مرده‌خواری خرابکاریهای خودرا بیشتر از همه برروی مغز واعصاب آدمیان نهاده‌است و بیماری‌های روانی روزبروز زیادتر میشود .

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر فقط در ساختمان دو دست و یك زبان میباشد که توسط آنها انسان توانسته است حرف بزند وبنویسد و کشفیات خودرا به نسل آینده انتقال دهد . اگر ما بطور آزمایش بچه بزرگترین دانشمند را دور از مردم در جنگلی پرورش دهیم و در سن‌پنجاه سالگی اورا وارد اجتماع نمائیم میبینیم که او از همه حیوانها هم حیوان‌تر واحمق‌تراست . این‌تکامل فکری‌که در حال حاضر ازآن بهره‌مند میشویم در طول مدت هزاران سال توسط میلیون‌ها افراد بشر تدریجاً بدست آمده وجمع‌گردیده و به ما رسیده است والا یك شخص نادان با یك مَیمون هیچ تفاوتی ندارد .

هیچ دانشمندی قادر نیست بدون خواندن ویادگرفتن به تنهائی یك‌ماشین‌پیچیده بسازد، بلکه او روی ماشینی‌که درمدت صدها سال وتوسط صدها افراد بشر تکامل یافته‌است چند عدد پیچ عوض یا اضافه میکند وبه مقام دانشمندی میرسد وبنوبه خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می‌دهد .

بعضی اشخاص خیال میکنند که غذای مرده خوردن ، عرق و شراب و تریاك و هروئین و سیگار ... مصرف‌کردن و سرطان وسکته‌قلبی

وسل ودیفتریو جذام‌وغیره‌ایجاد نمودن وبیمارستانها وداروخانه‌هاتأسیس کردن، اینها همه علامت برتری انسان‌است ازحیوان ونشانهٔ تمدن میباشد ! و حال اینکه اینها در حقیقت بربریت انسان‌را ثابت مینمایند.

بعضیها فکر میکنند که برای رشد کودکان غذای مرده وپروتئین حیوانی لازم میباشد. اگر غذای پخته قادر بود برای هرنسل حتی یك‌میلی متر رشد افزایش بدهد اکنون قد مردم بچند متر میرسید. این کار بیشتر بطرز فعالیت طولانی بدن مربوط میباشد. همانطــور که زرافه بــرای بدست آوردن خوراك خود دائماً کوشش کرده است دهان‌خود را ببالاترین نقطه درختان برساند اینستکه گردن او باین درازی درآمده است اماگردن خوك بالعکس چون غذای خود را همیشه در خاك جستجو کــرده است بنابراین گردن او کوتاه مانده است.

دراین موضوع گفته‌های بسیاری داریم‌ولی صفحه‌های‌محدود این کتاب اجازه این را نمیدهد وفقط کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه پیداکند چند نسل بیشتر طول نمیکشد که مردم تمام پاکوتاه، دست‌کوتاه، بی‌دندان، شکم‌گنده، گردن با غبغب و تمام مریض وناتوان بدنیا میآیند.

اکنون بدبختی‌مردم بمرحله‌ای‌رسیده‌است که‌دیگر تحمل‌آن‌امکان پذیر نمیباشد. ما باید سخنان حق خودرا بدون بیم وباك بگوش مردم برسانیم ویك راه چاره بآنها نشان دهیم.

آقایان زیست نشناس یك راه غلط پیش‌گرفتــه‌اند ودراین راه بقدری جلو رفته‌اند که دیگر بآسانی نمیخواهند برگردند. آنها علم غلط و خطرناك خودرا قانونی اعلان کرده‌اند وبزور بمردم تحمیل می‌نمایند.

آنها نمیخواهند یك حرف خیلی ساده ولی معجزه‌آسا را بمردم بگویند که بروید بجای نان سفید، گندم زنده بخورید واصلاهیچ‌نوع مواد مرده و غیر طبیعی و مصنوعی و سمی وشیمیائی واردبدن خود نکنید. آنها این حرف را نمیزنند چون بااین یك حرف ساده کلیه بیماریها از جهــان ریشه کن شده و ۹۹ در صد غلط بودن علم ایشان آشکار میگردد و میلیاردها جلدکتاب‌های افسانه‌ای و فرضی ومضر وگمراه‌کننده ایشان‌بدون خواننده میمانند و برنامه دانشکده‌ها بکلی بهم میخورد. خلاصه شهرت و عظمت آقایان خاتمه میپذیرد.

بجای این حرف ساده آنها مبارزه خودرا بر علیه خدا و طبیعت ادامه میدهند و آنها گندم طبیعی وزنده را تبدیل به نان سفید میکنند و برای جبران هزاران نوع مواد طبیعی که در گندم محو کرده‌اند ۱۴ــ۱۵ نوع مواد شیمیائی بآن اضافه میکنند ، آنها برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت آن را مسموم می‌کنند و بامواد شیمیائی بوی گند آن‌را میگیرند و ماهها نگهمیدارند تااین مواد وحشتناك را بجای غذای سالم بمردم بخورانند . آنها بوسیله تشعشع سیب زمینی و پیاز را میکشند تا آنها قادر بجوانه زدن نباشند . آنها با حسابهای متضاد آزمایشگاهی خود آنقدر گیج شده‌اندکه از آشغالهای ماهیها آرد ماهی تهیه کرده و آنرا به اسم پروتئین فوق‌العاده معروف ساخته‌اند و چند نوع مواد شیمیائی هم بآن مخلوط نموده‌اند تا بو وطعم نفرت‌انگیز آن‌را از مردم پنهان نمایند ، عجیب اینست که « دانشمندان سرشناس » این عمل پست خودرا باحرارت زیاد تعریف می‌نمایند .

حالا تصمیم دارند از نفت برای ما غذا درست نمایند ! خیلی از پزشکان ومتخصصین تصدیق میکنندکه در نتیجه مسموم کردن آب‌آشامیدنی بعضی از مردم دچار مرض روحی ودماغی میشوند .

اگر ما بخواهیم درباره این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه بتفصیل صحبت کنیم لازم میبود حداقل ۱۰ تا ۲۰ جلدکتاب قطور انتشار داد . خلاصه کلام این‌استکه این دانشمندان نادان عوض اینکه بمردم خدمتی‌بکنند باعث میشوند که روز بروز امراض بیشتر توسعه پیدا نمایند و بیماریهای نوظهور ظاهر گردد، در نتیجه آنها بیمارستانهای بیشتری تأسیس می‌کنند ، تعداد دکترها وداروخانه‌ها و ویتامین‌ها و واکسن‌هارا افزایش میدهند .

ولی برای انسان عاقل این سئوال پیش میآید که تا کجا آنها خیال دارند جلو بروند ؟ فرض‌کنیم که همه خانه‌های مردم تبدیل به بیمارستانها و همه مغازه‌ها تبدیل به داروخانه‌ها بشوند وهمه مردم جها نهم بمقام دکتری برسند ، حالا می‌پرسیم نتیجه چه میشود ؟ در صورتیکه خود همین « دانشمندان» از همه بیشتر دارو مصرف میکنند واز همه بیشتر خوراکهای « لذیذ و مقوی » میخورند واز همه زودتر این دنیا را ترك میکنند .

علم پزشکی در یك تجارت انحصاری‌وحشت‌انگیزی درآمده‌است. دراین دنیا هیچکس ازظلم‌این‌تجارت طبی‌درامان نیست . این آقایان آب «تصفیه‌شده» (یعنی مسموم شده) را بمردم تحمیل میکنند ، کلیه محصولات طبیعی را باکود شیمیائی بحالت تقلبی و مضر در میآورند ، همچنین با مرغ و تخم‌مرغهای غیر طبیعی دنیارا پرمیکنند ، صدها نوع مواد شیمیائی و سمی با شیر خشك ویـــا

خوردنیهای دیگر مخلوط میکنند و در جعبه‌های زیبا و ظاهر فریب میریزند ، روی جعبه ها با اصطلاحات « علمی » تبلیغات عوام فریبانه‌ای چاپ میکنند و بدست مادران بی‌تجربه میدهند تا کودکان خودرا بااین مواد مصنوعی مسموم نمایند . آنها دراین کار غیر انسانی خود آنقدر جلو میروند تا یك سم کشنده مانند آسپرین راکه تا بحال هزاران انسان بیگناه و بی‌خبر با خوردن یك‌قرص آن جان خودرا از دست داده‌اند بدون بیم وباك توسط رادیو و تلویزیون‌ها مانند یك خوردنی خوشمزه و مفید ونیرو بخش بمردم معرفی میکنند .

بدون اینکه یك‌نظر بیاندازند و به بینندکه چطور یك فیل باخوردن علف ساده بهترین استخوان دنیارا میسازد و با وجود اینهمه سبزیجات و میوه‌جات ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمو دندان‌های کودکــان کلـسیم مصنوعی تهیه میکنند و بمادران بی‌خبر میفروشند . «بیرخربنر » سوئیسی از خود سئوال می‌کند آیا این علم نادانیست یا نادانی علمی ؟

آنها توسط بیمه های اجتماعی اجباراً از مردم مبالغ هنگفتی پول میگیرند تا در موقع لزوم چند قرص سمی بآنها تحویل بدهند . ده‌ها نوع‌واکسن بزور به پیر وجوان ، غنی و فقیر تجویز میکنند و بدن‌های ضعیف آنهارا بازهم ضعیف‌تر وناتوان‌تر میسازند .

یك انسان روشن‌بین سرگیجه میگیرد وقتی فکر میکندکه بجای اینهمه کارهای عجیب و غریب کافی است مردم روزانه فقط یك مشت گندم با چندعدد خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خودرا ادامه بدهند بخصوص‌که این قبیل خوردنیها در مملکت پربرکت ما از فراوانی در میدانها پایمال می‌شوند .

کسیکه حقیقت را می‌شناسد ورحم دارد نمی‌تواند با خونسردی مشاهده کند که چگونه مردم بی‌خبر وساده لوح در داروخانه‌ها صف‌میکشند و آخرین پس‌انداز خودرا میدهند ومقداری سم میخرند تا ببرند قلب و کبد و کلیه‌های خودراکه ازگرسنگی حقیقی کار نمیکنند بکار بیاندازند .

در انگلستان فقط برای قرص‌های « ضد سرماخوردگی » ۱۲،۰۰۰ پروانه انحصاری صادر گردیده است یعنی « دانشمندان » ۱۲۰۰۰ مرتبه چاره سرما خوردگی را پیدا کرده‌اند و سرما خوردگی را روزبروز زیادتر نموده‌اند .

موجودات دیگر هر قدر ازاین « دانشمندان » دورتر زندگی میکنند بهمان اندازه از بیماریها در امان میباشند . موجودات دریائی‌که سه برابر موجودات روی زمین میباشند با هیچ نوع مرض آشنائی ندارند ولی حیوانات اهلی‌که زیردست بشر در هوای کثیف و با غذای ناقص و غلط وبعضی اوقــات

با مواد غیر طبیعی و مصنوعی تغذیه می‌نمایند دچار امراض گوناگون میگردند. برای این زبان بسته‌هاهم دامپزشکی ایجاد نموده‌اند و میلیونهاواکسن و آمپول بآنها تزریق می‌نمایند . این بیچاره‌ها خیال میکنند که وجود آوردن بیماریهای مصنوعی ومداوا نمودن آنها بوسیله سموم‌مختلف علامت‌علم‌ودانش وتمدن‌میباشد.

میانه روی نتیجه مثبت نمی‌دهد

کسانیکه زنده‌خوار نیستند ولی با دارو مخالفند وبرای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایندبعضی اوقات بیك نتیجه‌نامساعد برخورد میکنند . کسانیکه بارفتن بکوه وکوهنوردی سعی میکنند از گوشتهای زائد خود مقداری بکاهند با همین کوه‌نوردی روی قلب وعضلات ضعیف‌خودآنقدر فشار میآورند که آنهارا ضعیف‌تر وناتوان‌تر میسازند . این اشخاص در راه خود وارد قهوه‌خانه‌ها میشوند تا با خوردن نان سفید و تخم‌مرغ وروغن مصنوعی و کله‌پاچه وقند وچای گوشتهای حل شده را از نو بجای خود برگردانند . با تصدیق کوه‌نوردان باتجربه بیشتر کوهنوردان مرده‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب میشوند .

همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده میکنیم . قهرمانان سرشناس بعوض اینکه در سنن ۶۰ یا ۷۰ سالگی روز بروز قوه بدنی خود را افزایش بدهند در سنین ۲۵ یا ۳۰ از قهرمانی میافتند وبا بدنهای ضعیف وقلبهای مریض میدان ورزش را ترك میکنند .

هیچ مرده‌خواری درهر سنی که باشد نباید خودرا سالم فرض کند. مرگ دائماً اورا تهدید می‌نماید و هرآن ممکن است او راناگهان بزمین بیندازد ونابود نماید مانند آن قهرمانی که خودرادر اوج قدرت وسلامتی تصور می‌نمودبامدال‌های طلایی روی سینه و سرطان وحشتناك درون سینه از مسابقهٔ المپیك برگشت و ۲ ماه بعد در ۲۲ سالگی بدرود حیات گفت .

بعضی اشخاص بعد از ۶۰ یا ۷۰ سال مرده‌خواری باقلب ضعیف وبارگهای آلوده و جرم‌گرفته بامید بدست آوردن سلامتی متوسل بورزشهای سنگین یوگا میشوند ، روی سر میایستند ، معلق میزنند و خودرا دچار سکته قلبی میکنند و تلف میشوند .

اصولا ورزش‌برای مرده‌خواران منافعی‌در برندارد مخصوصاً ورزشهای سنگین . بهترین ورزش اینست که بموازات فعالیت روزانه مردم انجام‌بگیرد : یك زنده‌خوار از نشستن لذت نمی‌برد ، او همیشه میخواهد در حرکت باشد و قدم بزند وبدود و برقصد وبازی کند و کارهای مفید انجام بدهد . بهترین ورزش ورزش تفریحی و کار تولیدی میباشد مانندگردش در هوای آزاد ، رقص ، تنیس

واسکی وشنا واسب دوانی و باغبانی و نجاری و آهنگری ومانند آنها بشرط زنده‌خواری کامل .

انقلاب زنده‌خواری در میدان مسابقات ورزشی یك عصر جدید ایجاد خواهد کرد . قهرمانان روشنفکر میتوانند گوشتهای زائد و بی‌ارزش خود را با زنده‌خواری حل نموده وزن بدنشان‌را کاهش بدهند و در عوض با افزایش دادن یاخته‌های سالم در تقویت عضلات خود بکوشند و بقهرمانی نوین وبی‌سابقه‌ای نایل گردند و رکوردهای تازه‌ای برجای بنهند . برای رسیدن باین هدف لازم میشود چندین ماه تحمل کرد تا عکس‌العمل ها خاتمه پیدا کند وتبادل سلولهای زائد با سلولهای اصلی بیك درجه قابل توجه برسد .

از چه چیز باید اجتناب نمـود

آن خشکباریکه باگوگرد یا تیزآب ویا بامواد شیمیائی دیگر بعمل‌آمده است بهیچوجه نباید مصرف نمود چون هیچ ارزش غذائی ندارد و فقط ماده‌ای است زهرآلود بطوریکه کرم‌هم بآن نزدیك نمیشود .

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیائی تصفیه نشده است ورنگ وبو وطعم طبیعی خودرا دارا بوده وارزش غذائی خودرا از دست نداده باشد .

از اطاقهای گرم واز لباسهای گرم واز هوای کثیف بپرهیزید . آب گرم تادرجه حرارت خورشید روی زمین برای نوشیدن ضرری ندارد .

زیتون شور و خیارشور و ترشیهائیکه با نمك یا سرکه فراهم میگردند غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمیشوند . همچنین سرکه وشراب وازاین قبیل خوردنیها که از حالت اولیه وطبیعی خود برگشته‌اند ارزش غذائی ندارند . نمك وادویه‌جات دیگر در صورتیکه با آتش ویا با مواد شیمیائی سروکار نداشته باشند باندازهٔ خیلی کم میشود با سالادها مخلوط نمود .

عسل بدون موم نخرید ، بیشتر آنها تقلبی میباشند . عسل را باموم ویا چهارچوب بخرید و همه را یکمرتبه آب نکنید ، یا باموم‌مصرف نمائید ویاباندازه مصرف یك هفته آب کنید .

برای گرفتن شیرهٔ عسل مقداری از عسل را با چنگال له کنید با چند قاشق آب بهم بزنید ویا آبکش صاف نمائید . همین عمل را با بقیه موم انجام بدهید تا در موم اثری از شیره نماند . باینطریق شیره‌ای خیلی غلیظ بدست میآید که میتوان در یخچال گذاشت و تدریجاً مصرف نمود .

بدنتان را صابون نزنید . صابون معمولی مواد شیمیائی دارد که برای پوست بدن مضر میباشد . حتی‌الامکان زود بزود واگر ممکن است هرروز استحمام نمائید . ببدن کیسه بکشید و سرتان را با زرده تخم‌مرغ یا با پودر سدر بشوئید . در اروپا مردم فهمیده‌اندکه صابون معمولی برای پوست بدن مضراست و صابونهائی تهیه میکنند که در آنها مواد شیمیائی بکار نرفته است . نمی‌دانم از این قبیل صابونها و لوازم آرایش دیگر بایران وارد شده یانه ؟

برای شستن میوه‌جات وسبزیجات پرمنگنات یا مواد ضد عفونی دیگر مصرف ننمائید . میوه‌جات و سبزیجات را در آب فراوان سه چهار مرتبه بشوئید. خشکباریکه قبل از خشك کردن تر بوده‌اند مانند کشمش وآلو و خرما وتوت وانجیر را سه چهار بار بشوئید تا از خاك کاملا پاك بشوند . بعد از شستن یکی دو روز پهن کنید تا خشك شوند . توت فرنگی وتوت سفید را هم بشوئید . برای شستن توت سه ظرف بزرگ را پراز آب کنید ، توت را در ظرف اول بریزید و بعد بظرف دوم و به سوم انتقال دهید و سپس در یك آبکش بریزید و دریخچال بگذارید .

انسان زند مخوار غذا های غیر طبیعی ، پخته ، گوشتدار و

چربی‌دار نمیخورد که زیاد تشنه شود ، کالری بی‌ارزش مصرف‌نمیکندکه مجبور شود آتش آنرا با آب سرد خاموش نماید ، عرق هم نمیکند که جای آنرا باآب‌پر نماید ، ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند ، طبیعت غذاهای طبیعی‌را طوری ببار آورده است که در تابستان پرآب ودر زمستان کم‌آب باشند . هنگامی که یك زنده‌خوار تشنه میشود با خوردن یك خیار یا یك گوجه‌فرنگی‌یا یك‌فنجان آب میوه ویا آب خالص چشمه تشنگی خود را برطرف مینماید . برای این‌منظور و جهت اضافه‌کردن آب به کمپوت یا عسل و غیره هر زنده‌خواری باید روزانه یك یا دو شیشه آب چشمه تهیه نماید . اصولا یك‌زنده‌خوار نباید هیچگونه مواد شیمیائی و سمی به بدن خود راه بدهد حتی اگر مقدارش خیلی اندك باشد ، اینست‌که او نباید آب لوله‌کشی مصرف نماید . این آب کلور دارد . این‌کلور هرقدر هم‌که کم‌باشد چون قدرت کشتن میکربها را دارد بنابراین قدرت آنراهم داردکه بسلولهای بدن انسان نیز آسیب برساند . سلولهای انسان نیز مانند میکربها حساس میباشند ، آنهاهم زود مسموم شده از کار می‌افتند . در همه نقاط‌گیتی روی همین عمل نادرست انتقادات شدیدی شنیده میشود . ضد عفونی‌کردن آب لوله‌کشی برای مصرفهای دیگر بغیراز آشامیدن چندان ایرادی ندارد ولی برای آب آشامیدنی باید مقامات مسئول فکر دیگری بکنند .

بعضی اشخاص مثل اینکه این مسمومیت راکم حساب میکنند، آنها آب لوله‌کشی‌را برمیدارند، چند نوع مواد شیمیائی وسمی تازه به آن می‌افزایند، برنگهای گوناگون در میآورند و تحت عنوان نوشابه های غیر الکلی (کولا‌ـ های مختلف) بمردم میفروشند. این آقایان کار بسیار عاقلانه‌تری می‌نمودند اگر کارخانه های خودرا می‌بردند سریك چشمه قرار میدادند شیشه های خود را باآب خالص و تمیز و گوارا پر نموده بمردم می‌فروختند. ما، ماهی یك‌مرتبه چندکوزه آب از چشمه ونك میآوریم و مصرف میکنیم. بین طعم و بوی آب چشمه و آب لوله‌کشی زمین تا آسمان تفاوت هست.

سم‌پاشی و مصرف کودهای شیمیائی ازکارهای غیر عاقلانه مـردم «متمدن» این عصر میباشد. مردمان پول پرست با کودهای شیمیائی زمین را مسموم میکنند وحجم محصول را بطور مصنوعی بالا می‌برند ودر عوض کیفیت آنرا پائین میآورند. آنها میوه‌جات و سبزیجات را در حال رسیده سمپاشی‌میکنند و بلافاصله بمردم می‌فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سمپاشی را اختراع نموده است سوء نتیجه کار خودرا می‌بیند و بعوض اینکه از سمپاشی جلوگیری بنماید خوردن میوه‌جات و سبزیجات را ممنوع می‌سازد.

اکنون که اوضاع براین منوال است مردم نباید ضرر سم‌پاشی را بهانـه گرفته و میوه‌جات و سبزیجات را بپزند. چون اگر سمپاشی ارزش محصول را ده در صد خراب میکند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو ونابود میسازد و ضمناً بمراتب بیشتر از سمپاشی سم‌تازه در غذای مرده تولید مینماید. مردم باید این خوراکهای سمپاشی شده را سه چهار مرتبه باآب فراوان خوب بشویند ودرضمن برعلیه این عمل غیر انسانی بمبارزه بپردازند.

اکنون از همه جای دنیا صدای مردم بلند میشود. آنها انجمن هائی تشکیل میدهند و مجله‌ها چاپ میکنند ودلایلی می‌آورند و انتقاد می‌نمایند و فروشگاه‌های مخصوص و آسایشگاهها و پانسیونها باز می‌کنند تا مردم را بـا خوراکهائی تغذیه نمایند که بدون کمك کود شیمیائی و سمپاشی به‌عمل آمـده باشد. بعضی از پیروان خارجی من که وسیله دارند قطعه زمینی برای خود میخرند تا باغ و بستان شخصی داشته باشند واحتیاجات میوه و سبزی خودرا بدون کمك کودهای شیمیائی تأمین نمایند.

برخلاف تصور بعضی از اشخاص بی‌تجربه اجتناب از غذای مرده کار مشکلی نیست

بیشتر اشخاصی که تصور میکنند یکدفعه صددرصد زنده‌خوار شدن کار

خیلی مشکلی است و لازم میباشد مرده‌خواری را تدریجاً ترك نمایند سخت در اشتباهند چون هیچکس موفق نشده سیگار را تدریجاً ترك نماید .

وقتی کسی سیگار را یکمرتبه ترك می‌نماید مدت ۷ تا ۸ روز ناراحتی میکشد و بعداز آن سیگار را بکلی فراموش می‌کند ، ولی وقتی او روزانه۲ــ۳ عدد سیگار می‌کشد بقیهٔ روز را دائماً در ناراحتی می‌گذراند وطولی نمی‌کشد که دوباره به عادت سابق خود برمی‌گردد . همینطور هم وقتی کسی بوی غذای طبخ شده را از خانهٔ خود قطع می‌نماید اوبه‌این کار عادت می‌کند وطولی نمی‌کشد که وجود این نوع خوراکها را بکلی فراموش می‌کند . بیجا نمی‌باشد اینجا تکرار کنم که لذت غذای زنده بمراتب بیشتر ازلذت خوراکهای مرده میباشد فقطبیشتر مردم ازاین امر اطلاعی ندارند . بااین کار خیلی آسان و ساده ، یعنی با عوض نمودن عادت روزانهٔ تغذیه‌ای آدم می‌تواند خودرا ازبیماریها نجات دهده ازهزینهٔ پزشکی واز زحمات پخت وپز خلاص بشود ، خرج روزانهٔ خودرا ۲ تا ۳ برابر کمتر و طول عمرش را ۲ تا ۳ برابر بیشتر کند .

کم کردن تدریجی مواد مرده وافزایش دادن مواد زنده نتیجـه‌ای در بر ندارد . اگر کسی طاقت ندارد یکباره خوراك مرده را ترك نماید او میتواند هفته‌ای سه چهار روز بطور کامل زنده‌خواری کند و سه چهار روز بقیه مرده خواری نماید و تدریجاً روزهای مرده خواری راکمتر نموده و به روزهای زنده‌خواری بیافزاید . موقعی که مرده‌خواری به یکروز در هفته رسید آنوقت شخص می‌تواند تفاوت بین مرده‌خواری و زنده خواری را بهتر تشخیص دهد . هر شخص باید بطور حتم درك نماید که بایك لقمه غذای مرده فقط به وحشتناك‌ترین دشمن خود یعنی سلولهای زائد و مریض خویش غذا میرساند و آنرا قویتر میسازد .

من شخصاً با همسرم در اوایل تجربیات زنده‌خواری یعنی ۱۵ــ۱۶ سال پیش دو سه ماهی یکمرتبه برای امتحان غذای مرده میخوردیم تا به بینیم چـه نتیجه ای از آن حاصل میگردد . هردفعه که این آزمایش را انجام میدادیم‌سخت پشیمان میشدیم و بعداز چند آزمایش تصمیم قطعی گرفتیم که دیگر بهیچوجه این کار غلط را تکرار نکنیم .

ما اکنون در سلامتی کامل زندگی میکنیم ، نه‌سردرد ، نه‌دل‌درد ، نه سرماخوردگی و نه ناراحتی های‌دیگر داریم ، علاوه‌براین آشکارا احساس‌میکنیم که کلیه اثرات امراض مزمن روز بروز کمتر میشود و یکی پس از دیگری ازبین میرود ، در اینحالت آرامش و نشاط آیا دیوانگی نیست که برویم ده بیست‌تومان پول‌خرج کنیم ، سه‌چهار ساعت زحمت‌بکشیم ، یك‌خوراك زیان‌آور درست کنیم،

معدهٔ خود را باآن پر نمائیم ، در بدنمان حریق مصنوعی برپا کنیم ، ضربان قــلب را بالا ببریم ، خواب راحت را برخود حرام کنیم ، تا صبح بیدار بمانیم ، سردرد ودل درد بگیریم وعده بیشماری ناراحتیهای دیگر برای خود ایجاد کنیم ؟ بعداز این کار غیر عاقلانه وقتی به سالادها ومیوه‌جات نزدیك میشویم می‌بینیم که آنها چقدر خوشمزه‌تر و لذیذتراز آن غذاهای مرده هستندکه بدون نمك وادویه‌جات نمی‌شود بدهان نزدیك کرد .

آیا دیوانگان حقیقی نیستند آن کسانیکــه ۶۰ـ۷۰ کیلو گوشت‌زائدرا بدوش گرفته بطرف بازار راه می‌افتند تا برای این گوشتهای لعنتی غذا بخرند ؟ آیا دیوانه نیــستند آن مادرانی که از صبح تاشب در آشپزخانه ها زحمت میکشند تا برای کشتن تدریجی عزیزان خود وسایلی آماده بکنند ؟

اینها دیوانگانی میباشند که از دیوانگی خود هیچ‌خبری ندارند . اینها اگر عقل سالم داشته باشند بدون یك دقیقه تأمل ، بی‌درنگ از مرده‌خواری دست برمیدارند .

بعضی اشخاص تصور میکنند کافی است قدری زیادتر میوه و سبزی بخورند تا همه چیز مرتب باشد ، خیر اینطور نیست ، آدم عاقل غذای مرده‌را باید سم حساب کند ، میکرب بشمار بیآورد و به آن نزدیك نشود . وقتی مردم بمن میگویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی میخوریم و به بچه‌هایمان هم میدهیم این حرفها برای من هیچ ارزشی ندارد ، ولی وقتی آنها میگویند که ما امروز لب به‌هیچگونه غذای مرده‌نزدیم فقط این حرف برای‌من باارزش‌میباشد.

متأسفانه بیشتر مردم جهان فقط برای خوردن زندگی میکنند . آنهــا بمدرسه میروند ، درس میخوانند ، کار جستجو میکنند ، از صبح تا شب زحمت میکشند ، دروغ میگویند ، دزدی میکنند ، حتی مال خواهران و برادران خود را می‌ربایند و پول و ثروت جمع میکنند فقط بمنظور اینکه بتوانند «لذیذترین» خوراکیها و شیرینی‌جات را تناول نمایند و «بهترین» نوشابه هارا بنوشند یعنی برای مرگ خودکاملترین وسایل را فراهم نمایند .

آنها خیال میکنند که خوردن این نوع خوراکیها بالاترین لذت این دنیارا تشکیل میدهد و هنگامیکه می‌شنوند شخصی آمده میگوید اینهمه «نعمتها» را نخورید این آدم را دیوانه حساب میکنند و مسخره مینمایندو حتی نمی‌خواهند چند تومان پول بدهند یك کتاب بخرند و به بینند این شخص بچه دلیل این‌حرفها را میزند . آنها میگویند مگر اینهمه دانشمندان عقل ندارندکه روز وشب پیوسته میگویند کباب ، کره ، شیر ، ماست زیاد بخورید واین آدم آمده میگوید همین کباب ، کره شیر وماسترا ابدا نخورید .

چرا یکعده از مردم مرا دیوانه حساب میکنند و عده‌ای دیگر مرا ناجی خود میدانند ؟ چون دسته‌اول از حقیقت اطلاعی ندارند ودسته دوم مطالعه عمیق ودقیق نموده ، اطلاع کامل پیدا کرده ، عمل نموده و استفاده برده‌اند.

مطلب آنجاست که مردم کوته‌بین نمی‌خواهند عادات ورسوم معمولی خودرا عوض کنند . مگر کار مشکلی است که بجای شکلات و شیرینی‌جات و بیسکوئیت جلوی بچه‌ها کشمش وبادام و خرما وگردو و عسل بگذارند که با میل بچه‌هاهم بیشتر مطابقت دارد ؟ یا بجای چای وقهوه به مهمانهای خود با میوه یاآب میوه پذیرائی کنند که مسلماً هیچکس از آن ناراضی نمی‌ماند ، یا بجای نان مرده و غذاهای پخته نان زنده و سالادهای خوشمزه مصرف نمایند . اینها کار هائی خیلی ساده و آسان هستند که فقط تصمیم قطعی گرفتن و امتحان نمودن‌لازم است . دراین امر اراده چندان رل مهمی را بازی نمیکند بلکه فقط بکار بردن‌عقل و تفکر عمیق لازم دارد . مثلا بعضیها میگویند ما حرفهای شمارا قبول داریم ولی دست‌کشیدن از غذای مرده مشکل است و باهمین حرف بیهوده خودشان را راحت میکنند وحتی بفکرشان نمی‌رسد‌که‌کمی در عادت خود تجدید نظر نمایند . این گونه اشخاص ممکن است اراده‌هم داشته باشند ولی متأسفانه عقل سالمی ندارند . آنها وقتی برای خرید به بازار میروند بازهم مثل سابق نان وکره وگوشت وبرنج را در درجه اول اهمیت قرار میدهند و برای غذای طبیعی اهمیت چندانی قائل نمی‌شوند . آنها اصلا امتحان نمیکنند که به بینند عملی‌کردن زنده‌خواری واقعاً کار مشکلی است یا خیر . وقتی بچه‌های اینگونه اشخاص بمنزل ما میآیند یکدفعه آنقدر پسته وبادام وگردو وکشمش و خرما میخورند که ما در مدت چند روز نمی‌توانیم بخوریم . علتش این است که بدن این بچه‌ها باین غذاها احتیاج دارد ولی در منزل آنها خبری از اینگونه غذاها نیست ، خود پدر ومادر این بچه‌ها با میل فراوان اینهارا میخورند و چنانچه میلیونرهم باشند برای خود نمیخرند و در منزل نگه نمی‌دارند .

وقتی یك نفر فهمید که مواد مرده غذای حقیقی نیست و مصرف آنها سبب مرض ومرگ میباشد اگر هم نمی‌خواهد زنده خوار کامل بشود باید آنقدر عقل‌داشته‌باشد‌که تصمیم‌بگیرد و عادت خودرا حتی‌الامکان عوض نماید . او فوراً باید ببازار برود و آن غذاهائی راکه زود فاسد نمیشود مانند : گندم، عسل وروغن زیتون‌وگردووبادام وپسته‌وکشمش وانجیروخرما ونارگیل‌وازاین‌قبیل خوردنیها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روی میز همیشه از آنها آماده داشته باشد ، سپس برای مصرف سه چهار روز سبزیجات و میوه‌جات مختلف خریداری نماید، سالادهای متنوع تهیه‌کند ودر موقع ناهار نخست ازهمه این‌غذاهای طبیعی‌مصرف

نماید و وقتی مشاهده کرد لذت اینها کمتر از لذت غذای مرده شد ویا بااینهمه غذاها شکمش سیر نشد بعداً برود بسراغ خوراکهای مرگ‌آور . این کار که کار مشکلی نیست . اگر این عادت را مدتی ادامه بدهد خواهد دیدکه لذت غذای طبیعی بمراتب بیشتر از لذت خوراکهای مرده میباشد ، بعلاوه نتیجه لذت پنج دقیقه‌ای مواد مرده بیماری و مرگ است ولی نتیجه لذت غذای طبیعی سلامتی و طول عمر میباشد .

مثلا وقتی یك آقا در گرمای تابستان برای ناهار وارد خانه میشود اگر همسر او بجای غذای گرم نخست یك یا دو فنجان آب میوه خنك باو تعارف نماید وسپس میزرا با سالادها و میوه‌جات سرد بچیند خیال میکنید شوهر اووبچه‌هایش بامیل فراوان این غذاهارا نمی‌خورند ؟ البته که میخورند و آنقدر میخورندکه دیگر جائی برای خوراکهای مرده باقی نمی‌ماند . اگر بعداً قدری‌هم از مواد مرده مصرف نمایند می‌فهمندکه بیخود واضافه خورده‌اند وبعداز چند امتحـان مصرف خوراکهای مرده را کنار میگذارند . اولین شرط این‌است‌که مردم عمیق فکر کنند ، حقیقت را بشناسند و صد در صد یقین حاصل نمایندکه مصرف‌خوراك مرده بمعنی خودکشی و به بچه‌های خود خوراندن بمعنی بچه‌کشی میباشد . اصل منظور من اینست کـه مردم کورکـورانه به پیش نروند و هر کاری‌که میخواهند بکنند دانسته انجام بدهند ، یعنی اگر میخواهند با میل خود خودکشی کننـد بگذارید بکنند ، اقلا آنقدر بفهمندکه حق ندارند کودکان بیگناه و معصوم خود را بوسیله خوراکهای غیر طبیعی نابود نمایند .

هیچیك از مرده‌خوارها نباید تصور نمایدکه سالم است . نوزاد شخص مرده‌خوار بیمار بدنیا میآید ، بیمار زندگی میکند واز بیماری جان میسپارد . از اول کودکی گریه‌وزاری « بی‌جهت » ، بی‌خوابی ، سوء هاضمه و سرماخوردگی و سر درد ودندان درد و عصبانیت و بعداً ناراحتی قلب و فشار خون از همه مهمتر «چاقی‌ها» که مرده‌خوارهای‌گمراه وبی‌خبرپدیده‌های معمولی‌حساب‌میکنند چیزهای معمولی نیستند بلکه هریك ازاین‌علامتها نشانه خطرناکی مبنی بر بیمار شدن تمام بدن میباشد و هر ساعت خبر مرگ وحشتناك را بآنهاگوشزد می‌نماید ولی هیچکس اینگونه علائم را نمی‌فهمد وبآنها اهمیت نمیدهد !

آنها خیال می‌کنند که زنده‌خواری فقط ۷ـ۸ سال طول عمر آنهارا زیادتر خواهد کرد ومی‌گویند « چند سال بیشتر عمر کردن چه فایده‌ای دارد مخصوصاً که ما نمی‌خواهیم در حالت‌پیری و ناتوانی زندگی کنیم » . آنهـا نمی‌دانند که شخص ۶۰ـ۷۰ ساله که هرلحظه ممکن است با مرگ ناگهـانی بمیرد ، بازنده خواری از نو بدنیا می‌آید و یك عمر کامل مرده‌خواران ، یعنی

يك عمر تازه ۶۰ــ۷۰ و بلكه ۱۰۰ ساله بدون بيماری بدست می‌آورد . آنهـا نمی‌دانند كه در دنيای كنونی حتی يك نفر آدم پير وجود ندارد ، اين «پيران» بيمارانی هستند كه لباس پيری مصنوعی را بخود پوشانيده‌اند . يك زنده‌خوار در ۱۵۰ سالگی هم پير و بيمار و ناتوان نيست .

كليه بيماريهای مرده‌خوارها در زهدان مادران بنيادگذاری می‌شوند و بعداز بدنيا آمدن كودك دائماً به پنهانی پيشرفت می‌كنند و بيشتر آنها در موقعی ظاهر می‌گردند كه كار از كار گذشته و چارهٔ آنها غير ممكن می‌باشد . اشخاصی كه گويا برای زياد عمر نمودن چندان اهميتی قايل نيستند وقتی خطر مرگ را از نزديك مشاهده می‌نمايند ، بازهم بجای اينكه با عوض نمودن طرز تغذيـه خودشان را مجاناً نجات بدهند ، به « دانشمندان » خارجی متوسل می‌شوند ، كليه دارايی خودرا به آنها تحويل دهند ، بااين پولها چندتا بيماری تازه ازآنها ميخرند و به‌وطن برميگردند . در بهترين موارد يكی دو تا از عضوهای بدن را از دست ميدهند و چون يك آدم ناقص زندگی پرمشقت خودرا كوتاه مدتی ادامه ميدهند . بزرگترين نمونهٔ اين كار عمل قلبی آقای بارنارد می‌باشد كه همـه ديديم چه نتيجه‌ای بخود گرفت . اين آقای بی وجدان عده‌ای از مردم بيگناه را كشت و مثل اينكه ميل دارد بازهم عده‌ای را باآن چاقوی لعنتی اش بكشد . اين آقايان بايد بطور وضوح بدانند كه هيچ وسيلهٔ «علمی» قادر نيست سلامتی كامل كسی را تأمين نمايد ولی زنده‌خواری اين‌كار را بخوبی انجام می‌دهد و آنهـا مجبورند بدون چون و چرا اين حقيقت را قبول نمايند و به فعاليت جنايت‌كارانه خود خاتمه بدهند، و هرچه زودتر بهتر، چون تأخير اين‌كار هرروز بقيمت‌صدها هزار جان مردم تمام می‌شود .

زنده‌خواران احتياج به علم پزشكی ندارند

واقعاً خيلی عجيب نيست ؟ در شرايطی‌كه همه مردم دنيا از پيشرفت علم پزشكی سخن ميگويند ، آنرا تحسين ميكنند ، به‌اوج آسمانها ميرسانند ، در يك زمانی كه پزشكان قلب وريه وكليه پيوند ميزنند، يك نفر پيدا شده وميگويد ما به اين علم احتياجی نداريم .

چرا زنده‌خواران به علم پزشكی احتياج ندارند ؟ جوابش خيلی ساده است ، چون آنها هيچگونه بيماری ندارند. اين حرف ديگر يك حرف‌ساده نيست، يك فرضيه توخالی نيست ، اين يك حقيقتی است كه صد درصد ثابت‌شده وغيرقابل انكار ميباشد .

هزاران نامه‌ايكه از همه نقاط جهان از زنده‌خواران رسيده‌است ثابت

میکنند آنهمه بیمارانی که سالهای دراز ومتوالی تحت مداوای پزشکان قــرار گرفته بودند وروز بروز حالشان رو بوخامت میرفت از روزی که زنده‌خوار شده‌اند دیگر مریض نیستند و هیچکاری با پزشك و بیمارستان و دارو ندارند .

تعداد این گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار ویا بلکه به میلیون ها نفر رسیده‌است . آمار آنها فعلا در دست نیست چون هنوز انجمن رسمی ایجاد نکرده‌ایم . فقط آنقدر میدانیم که همه زنده‌خواران بمن نامه ننوشته‌اند ، بلکه از ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ نفر فقط یك نفر مکاتبه نموده است . درنتیجه فعالیتهای پزشکان ناتوروپاتیك وانجمنهای گیاهخواران و سازمانهای بهداشتی دیگر که‌طرز معالجه‌رادر راههای طبیعی‌جستجومینمودند وازمصرف داروهااجتناب میکردند ، افکار بیشتر مردم روشن فکر در ممالك غربی باندازه‌ای حاضر شده بود که کتاب من بآنها فقط فرصت داده است آخرین و مهمترین قدم را بردارند و مصرف خوراکهای مرده و سایر مواد غیر طبیعی را بکلی قطع نمایند .

در دنیای زنده‌خواران استعمال کلمه معالجه خاتمه می‌پذیرد . در حال حاضر همه مردم مرده‌خوار بدون استثناء بیمار میباشند . برای من جالب نیست بدانم که این بیماریها چه اسمی دارند ، بچه شکلی هستند و چه علائمی دارند . من فقط با فلسفه تغذیه‌ای و زندگی طبیعی سرو کار دارم و مردم را براه زندگی صحیح و طبیعی هدایت میکنم واگر این عمل من علت کــلیه بیماریها را خود بخود از بین میبرد و مردم را از ظلم این همه بیماریها نجات میدهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و داروسازان باقی نمی‌گذارد تقصیر من نیست .

بعضی اشخاص بمن گوشزد میکنند که با این عمل ممکن است دشمنانی پیدا نمایم که به من صدمه بزنند . من شخصاً فکر نمیکنم که این پیشگوئیها بوقوع بپیوندد ، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان حقیقت‌گو را در آتش میسوزانندند . فرض کنیم بدترین حادثه .اتفاق افتد و آنها مرا از بین بردند همین کار سبب میشود که روش زنده‌خواری فوراً جهانگیر شود . اگر حضرت عیسی‌را به صلیب نمیزدند ممکن بود الان یك‌نفر مسیحی هم پیدا نشود .

بعضی اشخاص ساده لوح میگویند پس وظیفه اینهمه کارخانه‌داران ، پزشکان ، پرستاران ، داروفروشان ، گاو وگوسفندان چه میشود ؟ آیا کسی توانسته جلو اختراع راه‌آهن واتومبیل و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بیکار نمانند ؟ آیا کسی میتواند مرا مجبور نمایدکه دختر خود آناهیدرا باخوراکهای غیر طبیعی مریض کنم فقط بخاطر اینکه پزشکان اروپائی امکان پیدا نمــایند دارائی مرا بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند ؟ آیا کسی میتواند اینهمه زنده‌خوارانی راکه در همه نقاط دنیا براحتی زندگی میکنند مجبور نماید

نان و کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان فروش و گوشت فروش و دارو فروش بیکار نمانند ؟

اصلا این داروفروشان وزیست شناسان و پزشکان و کارخانه‌داران مرده‌خوار اینهمه پول و ثروت را برای چه جمع میکنند ؟ فقط برای اینکــه بجای نان کامل ، نان‌سفید ، بجای پنیر ، خاویار ، بجای آب‌نبات شکلات ، بجای نان‌قندی کیك پنج‌طبقه‌ای ، بجای آب ساده نوشیدنیهای مصنوعی وبجای‌شراب ویسکی صرف نمایند . بعبارت دیگر بجای طناب معمــولی که پاره شدنی است با سیم نقره‌ای و طلائی که هم قشنگ است و هم محکم خودشان را خفــه نمایند . هیچکس دراین دنیا با پول نتوانسته است برای خود سلامتی تأمین نماید بلکه برعکس پول زیاد همیشه مردم را به عیاشی و پرخوری و بیماری ونابودی کشانیده است .

برخلاف تصور بعضی اشخاص کوته‌بین زنده‌خواری دراین‌دنیا بهیچ‌کس ضرری نمی‌رساند ، اولا همه‌کس به آسانی میتواند شغل غیر انسانی خود را عوض نماید و یك کار مفیدتری انجام بدهد . ثانیاً این کارخانه‌داران و داروفرشان و پزشکان باید خوب درك نمایند و بدانند که با خرج نمودن ده‌برابر ثروت خود قادر نیستند آن تندرستی را که با زنده‌خواری نصیب ایشان و خانواده‌شان خواهدگردید بدست آورند و اگر آنها کمی عمیق‌تر فکر نمایند و بفهمند کــه گناه‌مرگ چندصدنفر به‌گردن هریك از آنها میباشد نه فقط از کــار خود دست میکشند ، بلکه تمام ثروت خودرا برای پیشرفت زنده‌خواری فدا خواهند نمود . دراین دوره وزمانه انسانیت نیز مثل، همه‌چیز دیگر احتیاج به « مد » دارد . اگر یکی دو نفر اینکار را شروع کنند فوراً مد میشود و هزاران نفر برای‌رقابت هم که شده دنبال آن‌ها خواهند رفت .

وزارت بهداری باید حقیقت را قبول نماید که بجای بیمارستانهــا و پزشکان و پرستاران و آزمایشگاهها و داروها و صدها نوع وسایل گرانبهای دیگر کافی است فقط پانسیونهای معمولی تأسیس نماید تا مردم بیمار و ضعیف ویا « چاق » را بآنجا بیاورد و روزانه چند مشت گندم زنده یا آرد کامل یاکمی میوه و سبزی رایگان بآنها بخوراند و بعد از چند هفته یا چند ماه کاملا سالــم و خوشبخت بخانه های خود برگرداند . باید همه‌کس درك نماید که درفعالیت طبی ۹۵ در صد از موارد برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز مینمایند طبیعت خودش حملات بیماریها را موقتاً برطرف میکند ولی پزشکان همیشه آنرا بحساب اثر داروها میگذارند . همچنین در ۹۵ در صد از موارد احتیاج بعمل جراحی نیست ولی پول خیلی خوب چیزی است ، وقتی مشتری

بپای خود بمغازه آمده است چطور میتوان برای نیم ساعت کار از هزار ها تومان صرف‌نظر نمود ؟ بخصوص که بیمار حاضر است امضاء بدهد که در صورت مرگ هیچکس گناهکار شناخته نشود . این آقایان آنقدر مرگ و میر مشاهده کرده‌اند که دیگر مرگ درچشم آنهاچیز خیلی ساده‌ای میباشد. درنتیجه ازهمه‌بیمارانی که به پزشك ویا به بیمارستان مراجعه مینمایند ۹۵ درصد با صدمه باطنی برمیگردند.

بیمارانی که در اثر سوء نتیجه مستقیم و فوری داروها و عمل جراحی جان خود را از دست میدهند بمراتب بیشتر از آنهائی هستند که موقتاً از خطر مرگ فرار میکنند . باین جهت موقتاً میگویم چون آنها هیچوقت‌اساسی معالجه نمیشوند . مثلا وقتی آپاندیسیت ویا فتق یك‌نفر را عمل میکنند علتی‌که آپاندیسیت یا فتق را باین حال انداخته است از بین نمیرود . این علت که مصرف خوراکهای مرده و مواد شیمیائی میباشد پا برجاست و ضرر خودرا بجاهای دیگر بدن منتقل میکند . اینگونه عملهارا شاهکار علم پزشکی حساب میکنند ودر تمام دنیا جار میزنند ولی برای آن اشخاصیکه با یك قرص یا یك تزریق جان خودرا قربانی می‌کنند یا برای آنهائی‌که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو و قیچی جراح میروند واز بیمارستان بگورستان منتقل میشوند هیچکس اهمیتی نمی‌دهد .

اکنون در نتیجهٔ پیوند قلب تمام دنیا بجنب وجوش درآمده‌است . اگر من بگویم که این علم جراحی بضرر مردم تمام میشود فکر میکنم برای بیشتر خوانندگان قابل قبول نباشد . مردم بااینگونه موفقیتهای ظاهری افسون میگردند واز راه صحیح بیش از پیش منحرف میشوند . آنها با دست خود عضوهای خودرا خراب میکنند بامید اینکه یکروز یك عضو تازه جای آن میگذارند . این اختراع هم مانند اختراعهای دیگر طبی بشکست می‌انجامد . این آقایان فعلا چند نفررا قربانی آزمایشات خود کرده و کشته‌اند و چند نفر دیگررا هم میکشند وخاموش میمانند .

مسئله مهم اینجاست‌که آیا ممکن است بین همه مرده‌خوارها اعم از کوچك وبزرگ یك قلب سالم برای پیوند پیدا نمود ؟ اگر کسی شك‌دارد من حتماً میدانم که ممکن نیست .

یك تصادف خیلی عجیب . در حال نوشتن این کلمات بودم‌که رادیو اظهارات معروفترین جراحان قلب آقای پروفسور بارنارد را پخش نمود . بنابر اظهارات او دلیل عدم موفقیت پیوند قلب گویا درآنجاست‌که برای پیوند پیدا نمودن قلب سالم و همچنین سایر عضوهای سالم بین مردم کار مشکلی است . از اینرو او پیشنهاد می‌نمایدکه در آتیه برای پیوند باید از عضوهای حیوانات

استفاده نمود . این آقای پروفسور بارنارد هیچ‌ازخود سئوال می‌کندکه چـرا عضوهای حیوانات از عضوهای انسان سالمتر میباشند ؟ اگر او نمی‌داند بگذارید حقیقت را از من بشنود : چون این حیوانات دانشمند ندارند ، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند ، داروخانه ندارند واز همه مهمتر اینکه آشپزخانه ندارند . اگر این آقایان واقعاً قصد دارند این نوع پیوندهارا انجام بدهند بگذارید اقلا قلب گاو وگوسفند را بمردم پیوند بزنند نه قلب گرگ و شیر وپلنگ !

فرض کنیم که این عمل واقعاً بموفقیت کامل نایل گردد ، دراینصورت این‌عمل را میتوان در مورد تصادفات بکار برد . در حال حاضر بجای چند پیوند قلب اینها باید بمردم جهان اعلام نمایندکه همه بیماریهای قلبی در نتیجه مصرف نان مرده میباشد . آنها بااین حرف ساده میتوانند نه فقط دو سه هزار ویا دوسه میلیون بلکه میلیاردها جان مردم را در مقابل هرگونه بیماری بیمه نمایند ، چون نتیجه این‌کار نسل اندر نسل ادامه خواهد یافت . من فقط نان را اسم می‌برم چون نان غذای اساسی مردم را تشکیل میدهد ویا عوض کردن نان مرده باگندم زنده یا آرد کامل ۵۰ در صد از بیماریها کاسته میشود . وقتی مردم نان را باگندم زنده عوض نمایند و نتیجه آن‌را به بینند طولی نمیکشد که از همه غذاهای‌مرده دست می‌کشند .

کلیه حسابهای داروها و ویتامینها و غیره در نتیجه مرده‌خواری ظاهر گردیده است . عده‌ای از پزشکان می‌گویند بعضی ویتامینها که حیوانات برای خود میسازند بدن انسان نمی‌تواند بسازد . این حرف درست است فقط در شرایط مرده‌خواری چون ویتامین‌های نامبرده از غذاهای مرده بهیچوجه بدست نمیآید ولی زنده‌خواران احتیاج به حسابهای ویتامینها و غیره ندارند ودرباره آنها ابداً فکر نمی‌کنند چون مواد طبیعی برای بدن آنها همه نوع ویتامین‌را تأمین مینماید. اگـر هم این حسابهـای پروتئین و ویتامین و غیره ارزشی داشته بـاشد این‌مربوط به‌غذای زنده باید باشد نه اینکه مرده و مصنوعی . زنده‌خواران‌احتیاج به پیوند قلب یا ریه ندارند زیرا کلیه ارگانهای آنها تا آخر پیری واقعی بدون عیب بفعالیت خود ادامه خواهند داد . بطورکلی پیدا نمودن قلب برای اینگونه پیوندها غیر ممکن خواهد بود ، زیرا در شرایط زنده‌خواری هیچکس درجوانی نخواهد مرد . چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر دادکه در انگلستان یك پیوند ریه انجام‌گرفت واضافه نمود که ریهٔ پیوندی متعلق بجوانی بود که‌از « زیاده روی » در مصرف‌داروها فوت نموده بود . سخنگو این‌خبر دوم را باچنان بی‌اعتنائی ذکر نمودگوئی‌که این یك موضوع خیلی معمولی وبی‌اهمیت میباشد ولی من باین مرگ هزار مرتبه بیشتر از آن پیوند اهمیت میدهم چون این‌یك

آدمکشی ، یك جنایت وحشتناکی است و جنایتکاران اصلی همان باصطلاح دانشمندانی هستندکه این داروهای جادوئی‌را اختراع‌نموده ومصرف آنهارا بمردم توصیه کرده‌اند . حالا این یك جنایت آشکار وروباز است‌که مردم نمی‌بینند ، چطور میتوان آنها را قانع نمود که تمام مرگ و میرهای جهان در نتیجه مسمومیتهای تدریجی و گرسنگی های حقیقی صورت میگیرد ؟

زنده‌خواران علم پزشکی ندارند، آنها فقط فلسفه تغذیه‌ای وعلم تندرستی دارند که در مقابل تمام کتابهای طبی همه علم خودرا در یك‌جمله خلاصه کرده‌اند. این جمله میگوید :

از قوانین طبیعت خارج نشوید و هیچگونه مواد مرده ویا شیمیائی ببدن خود راه ندهید . با اجرای این دستور عموم افراد بشر نه فقط از همه بیماریهابلکه از همه نوع ظلم و ستم و بدبختی و کشتار تا ابد نجات خواهند یافت . تمام قدمهائیکه در راه صلح‌جهانی تاکنون برداشته شده ومیشود غلط وبی‌اساس میباشد وهمه سخنانیکه در همه نقاط جهان بتوسط سیاستمداران‌گفته شده است دروغ و تو خالی میباشد . یگانه راه رسیدن باین هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده خواری و بتوسط زنده‌خواران بوقوع خواهد پیوست . اولین و مهمترین قدم در این راه عوض نمودن طرز تغذیه بیمارستانها میباشد . هرکس دراجرای این‌دستور مخالفت نماید او دشمن من نیست بلکه دشمن بشریت میباشد ، او خائن وطن وبشریت شناخته خواهد شد .

ازاین‌گذشته همه پزشکان خیلی خوب می‌دانندکه نان‌سفید چقدر غیر حیاتی وبی‌ارزش و مضراست . من از همهٔ پزشکان واز وزارت بهداری می‌پرسم چرا آنها این حقیقت را رسماًبه مردم اعلام نمی‌کنند؟ چرا به آنهاگوشزد نمی‌کنند که اقلا نان سفید را بانان سیاه عوض نمایند ؟ چرا در بیمارستانها مصرف نان‌سفید را قدغن نمی‌کنند ؟ این کار خیلی کوچك وساده می‌باشد که دهها سال پیش بایستی انجام می‌گرفت . مردم ساده لوح بااین حقیقت آشنایی ندارند ، آنهاخیال می‌کنند که ارزش غذایی نان سفید بیشتر از ارزش غذایی نان سیاه می‌باشد ، مخصوصا که می‌بینند خود پزشکان و مردم «متمدن» همگی نان سفید می‌خورند.

اشخاصیکه با روش زنده‌خواری موافق نیستند و میخواهند مرده‌خواری خودرا ادامه بدهند بگذارید هرچه دلشان میخواهد بکنند ، بگذارید آنها دنیای قدیمی خودرا نگاهدارند و ما دنیای تازه خودمان‌را بسازیم . بگذاریدآنها خوراك مرده بخورند ، خودشان را بوسیله داروهای سمی تسکین بدهند و عضوها را با همدیگر معاوضه بکنند ، ما با آنها کاری نداریم . این‌چنین اشخاص بشر حقیقی نیستند و برای این دنیای تازه مانند معتادین بمواد مخدره میباشند . آنها یك‌نسل

پوسیده و کهنه هستند ، چه بهتر که هرچه زودتر ازاین دنیا تشریف ببرند . آرزوی ما نجات کودکان حال ونوزادان آینده میباشد و همه فکر ما باید روی آنهـا متمرکز گردد .

اجتناب از خوراکهای مرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست بلکه به آنها عادت کردن کار بسیار مشکلی می‌باشد . این بچه‌ها در مقابل غذای مرده همین نفرت را دارندکه در مقابل سیگار یا تریاك احساس می‌کنند ، در صورتی که ضرر غذای مرده بمراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاك می‌باشد ، چون‌یك‌قسمت از سموم اینها از ریه دفع می‌گردد ولی سمومی که از غذاهای کشته شده تولید می‌شوند تماماً وارد خون انسان شده مستقیماً سبب بیماری و مرگ می‌گردند ، بنابراین مقامات مسئول اگر چه نمی‌خواهند اراده خود را به بزرگان تحمیل نمایند اقلا باید به نوزادان مواد مرده خوراندن را صریحاً قدغن نمایند. اینها باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعداز ۱۶ سال زنده‌خواری اگر یك‌درصد در روش خود ضرر دیده بودم الان پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم چون من نه دشمن خود ونه خانواده‌ام ونه دشمن بشریت می‌باشم که آنها را براه غلط راهنمایی نمایم .

بین اینهمه زنده‌خوارانی که از همه نقاط جهان بامن در تماسند هیچ‌اتفاق نیفتاده که کسی‌فوت نموده باشد و یابعداز ماهها و سالها زنده‌خواری‌سوء نتیجه‌ای دیده واز زنده خواری برگشته باشد . همین‌طورکه از نامه های آنها مشاهده خواهید نمود همه آنها در سلامتی کامل و خوشبختی زندگی میکنند . بیمارانی که در اولین ماههای زنده خواری یعنی حداکثر بعداز پنج شش ماه زنده‌خواری نمی‌میرند دلیل این میباشد که بیماری آنها هنوز بمرحله آخر نرسیده واین اشخاص دیگر در نتیجه بیماری نخواهند مرد و حیات خودرا تا پیری واقعـی ادامه خواهند داد . (البته فقط در شرایط صددرصد زنده‌خواری) .

وقتی من میگویم مردم در عرض چند ماه سلامتی خودرا بدست‌میآورند دلیل این نیست که آنها در عرض این مدت‌کوتاه میتوانند تمام صدمه‌هائی که در عرض چهل پنجاه سال مرده خواری ببدن خود زده‌اند برطرف نمایند . مقصودمن اینستکه در عرض چندماه علائم ناراحت کننده بیماریها از بین میروند ، خطر مرگ برطرف میگردد و شخص اطمینان حاصل میکند که از بیماری نجات پیدا کرده‌است ، ولی مبادله تمام سلولهای زائد با سلولهای اصلی و حل شدن سموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولانی لازم دارد . فقط یك چیز مسلم‌است که‌این معالجه حقیقی از روز اول زنده‌خواری شروع میشود و هرروز بیشتر از روز پیش‌بسلامتی واقعی نزدیك‌میگردد وعوض‌اینکه‌شخص روزبروزبطرف‌پیری برود

روز بروز جوانتر می‌گردد . این وضع را من و همسرم و سایر زنده‌خوارها دائماً مشاهده می‌کنیم .

علم پزشکی غلط و متضاد که فعلا درهمه جای دنیا در جریانست مال ما نیست . این علم فریبنده که ظاهراً مفید ولی باطناً مضر میباشد در ممالك غربی پایه‌گذاری شده ، وسعت یافته و بما تحمیل گردیده است . لازماست یك تـذکر عمومی بدهم که مردم در اشتباه نمانند . هنگامی‌که من به زیست‌شناسان وپزشکان مرده‌خوار حمله می‌برم و حقیقت تلخ را باکلمات تند ابراز میکنم مقصود من‌توهین به شخص پزشکان وزیست‌شناسان نیست بلکه من بخود علم طب حمله میکنم . برای‌من کاملاواضح‌میباشد که‌دراین‌امرهیچکس‌مقصرنیست. اشتباهات‌درطول‌مدت هزاران سال بتوسط میلیونها افراد بشر انجام گرفته ورویهم انباشته شده تا باین صورت‌کنونی درآمده‌است . پس میلیونها افراد بشر دراین امر دست داشته‌اند . اصلا مردم از اول کار حقیقت را در راه غلط جستجو نموده‌اند . آنها دراین راه غلط زحمات بسیاری متحمل شده‌اند ، نابغه‌های بیشماری عمر ارزنده خودرا بیهوده صرف نموده‌اند و بجای اینکه به نتیجه مثبت برسند روزبروز خودشـان‌را در اشتباهات بیشتری غرق نموده‌اند .

پایه اشتباهات نخست در اینجا بوده که مردم از راه صحیح منحرف شده واولین قدم را در راه غلط برداشته‌اند . بطوریکه شاعر فرموده است :

خشت اول گرنهد معمارکج تا ثریا میرود دیوار کج

راه صحیح که مردم گم‌کرده‌اند همین راه خداست ، همین راه طبیعت است . مردم کوته‌بین از دنیای طبیعی خارج شده برای خود یك دنیای مصنوعی ساخته‌اند و خودشان را در مرداب مواد غیر طبیعی و مصنوعی و شیمیائی و سمی غرق نموده‌اند .

علم پزشکی دنیای طبیعی ما را خراب نموده میخواهد یك دنیای مصنوعی ، شیمیائی و سمی بسازد

علم پزشکی یعنی علم مواد مرده وشیمیائی وسمی . وارد یك داروخانه بشوید آیا یك ماده طبیعی در آنجا پیدا میکنید ؟ نه . وارد آشپزخانه یك‌بیمارستان بشوید ، آیا غذائی زنده و طبیعی در آنجا خواهید یافت ؟ خیر .

اکنون روی سخنم باتمام پزشکان شریف ایرانی است و از آنها می‌پرسم آیا جایزاست این وضع اسفناك را بیش ازاین تحمل نمود ؟ من از همه آنهااستدعا دارم حقیقت را باواقع‌بینی از نزدیك بنگرند ، از اثرات ظاهری و فریبنده داروها

چشم بپوشند و اساسی فکر نمایند . گذشته از عملهای جراحی که بیشتر آنهابی‌جا وبی‌مورد انجام میگیرند ، پزشکانی که در بیمارستانها انجام وظیفه میکنند با چه وسایلی بیماران را درمان می‌نمایند ؟ مگر غیر از اینستکه فقط با داروهای شیمیائی و غذای مرده آنها را مداوا مینمایند ؟ اکنون که معلوم میشود این دو ماده عامل اصلی بیماریهارا تشکیل میدهند ثابت میشودکه فعالیت این پزشکان نه فقط بیماران را شفا نمی‌بخشد بلکه سبب ایجاد و توسعه خود بیماریها میباشد . بهبود ظاهری و موقتی حال بیماران فقط بفقط ریشه بیماری را مستحکم‌تر میکند .

اکنون از پزشکان شرافتمند ایرانی می‌پرسم آیا مایلند بعداز شنیدن حقیقت امر بازهم به‌اینگونه فعالیتهای خودادامه بدهند؟ تا به امروز آنها تقصیری نداشته‌اند . به آنها این‌چنین آموخته بودند وبتصور آنها این یگانه راه صحیحی بود که میتوانستند انجام بدهند وراه دیگری هم نمی‌شناختند ولی اکنون من‌بآنها راه صحیح را نشان میدهم . اگر امروز این پزشکان محترم نخواهند این راه صحیح و انسانی را انتخاب نمایند فردا بجهت سهل‌انگاری خود برای همیشه پیش مردم شرمنده خواهند ماند .

برادران و خواهران عزیز تقاضای من از شما چیست ؟ من از شما فقط خواهش میکنم از جلوی آن بیمارانی که سالها زجر کشیده‌اند ، مبالغ هنگفتی پول‌خرج نموده‌اند، بهمه نوع آزمایشهای سخت وطاقت فرسا تن در داده‌اند، دهها پزشك وبیمارستان ودارو عوض نموده‌اند تااز رنج بیماریهای خود نجات‌یابند ولی‌هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند ، از جلو این بیماران خوراکهای مرده را کناربکشید وبجای آن غذای زنده را قرار بدهید ، یعنی يك بشقاب غذای غیر طبیعی ومرده را با يك بشقاب غذای طبیعی و زنده عوض نمائید . تقاضای من اینست که به این بیماران آن غذائی را بدهید که من و همسر و دخترم و سایر زنده‌خواران سالیان دراز مصرف میکنیم ، آن غذائیکه میلیونها سال نیاکان شما خورده‌اند ، آن غذائی که خدای بزرگ برای همه موجودات زنده تعیین نموده و بوسیلهٔ طبیعت بدست ما سپرده است . هموطنان عزیز خوب فکرش را بکنید اگر طبیعت لازم میدانست قادر بود برای ما درخت کوفته و بوته چلو کباب یا باقلاپلو تهیه نماید !

من نمی‌گویم که همه مردم را اجباراً زنده‌خوار نمائید . بااین‌که روزی میرسد غذای طبیعی را روی آتش حرام کردن بزرگترین گناهان حساب میشود ولی هنوز امروزه مردمانی هستند که حاضرند بمیرند ولی از باقلاپلو محروم نمانند . ما بااینگونه اشخاص کاری نداریم ، شما در مرحله اول آن بیمارانی را نجات دهید که داوطلبانه حاضرند با غذای طبیعی معالجه بشوند .

شما فقط حقیقت را اعلام کنید ، گفته‌های مرا تصدیق نمائید وبگذارید مردم راه خودرا آزادانه انتخاب نمایند . مردم می‌خواهند حقیقت را از دهن شما بشنوند .

وقتی من میگویم زیست شناسان میخواهند دنیای طبیعی را خراب نموده ودنیای مصنوعی بسازند اشتباه نمیکنم . چند سال پیش بود که یك نفر در تهران ظاهر شد واعلام داشت که داروی سرطان را کشف نموده‌است . چون این داروی افسانه‌ای یك داروی طبیعی نبود و مصنوعی یعنی « علمی » بود مردم فوری به‌آن چسبیدند وروزنامه‌ها آنقدر جاروجنجال راه انداختند تا وزارت بهداری لازم دید عده‌ای بیمار برای امتحان در اختیار این شخص بگذارد . اکنون من ازوزارت بهداری تقاضا میکنم یك « امتحان » هم بتوسط غذای طبیعی بنمایند . من کلمهٔ امتحان را داخل پرانتز میگذارم زیرا فقط اشخاص کوته‌بین میتوانند خیال کنند که به بیمار پسته وبادام و خرما و انگور خوراندن یك امتحان است که ممکن است برای‌بیمار زیان‌بخش‌باشد.این‌یك‌امتحان‌نیست بلکه‌بالعکس امتحان‌آنست که‌مردمان کوته‌بین هزاران سال متوالی روی بدن خود موادمرده وشیمیائی‌وسمی‌را آزمایش نموده‌اند ودرنتیجه این‌همه‌بیماریها را بوجودآورده‌اند. اکنون‌تقاضای‌من اینستکه مردم بعقل‌بیآیند ، بااین‌امتحانات خطرناك وتباه‌کننده خاتمه بدهند، بغذای‌طبیعی برگردند وازاین بیماریها واز همه‌گونه بدبختیهای دیگر رهائی یابند .

بعضی اشخاص کوته‌بین خیال میکنند بازگشت بغذای طبیعی بمعنـــی بازگشت بجنگل میباشد ، مثل اینکه در خانه‌های مدرن و مجلل پسته و بادام بو نداده خوردن ممکن نیست ! البتهٔ از شهرهای آلوده فرار نمودن ودر میان باغ وبستان و جنگل خانه بنانمودن کارخیلی عاقلانه میباشد ودر آتیه نژاد تازه زنده‌خواران این راه را پیش خواهندگرفت ولی حالیه برای زنده‌خواری این‌یك شرط نمی‌باشد .

آری هزاران سال است که مردم با خوراکهای مرده و با موادشیمیائی وسمی روی بدن خود امتحانات عجیب و غریب انجام میدهند ، خودشان را روز بروز بفلاکتهای بیشتری می‌اندازند وبازهم نمی‌خواهند ازاین امتحانات وحشتناك دست بردارند . اشخاصی که قلب وریه و کبد و چشم و مغزشان از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمی‌کند وبه بیمارستان مراجعه مینمایند باچه وضعـــی مواجه میشوند ؟ پزشکان بجای اینکه با غذای طبیعی بآسانی این عضوهارا بکار بیاندازند، آنها را یا تکه تکه می‌کنند ، یا یکی از آنها را قطع میمنایند و بیرون می‌اندازند، یا بتوسط سموم علائم بیماری را مخفی میکنند ویا بااین علائم تغییر مکـــان میدهند و ضمناً بیمار را همیشه با خوراکهای مرده تغذیه می‌نمایند . ازاینگونه اعمال

طبی هیچکدام با علل بیماریها کوچکترین رابطه‌ای ندارد واگر صحیح‌تر بگوئیم اینها نزدیکترین رابطه را با علل بیماریها دارند باین معنی که اینها خود علل بیماریها میباشند . از کمبود غذای طبیعی یعنی از علت اصلی بیماری ابداً سخنی بمیان نمی‌آید واگرهم چنین صحبتی میشود سعی میکنند فقط باویتامینهای مصنوعی این کمبود غذای طبیعی را جبران نمایند .

هنگامی که یك دانشمند بدنبال کشفی یارازی میگردد آزمایشهـای بیشماری انجام میدهد و وقتی یکی از این آزمایشها بموفقیت میانجامد واورا بمقصود خود میرساند دانشمند مزبور روی همه آزمایشهای قبلی که بی‌نتیجه‌مانده بودند خط بطلان میکشد . بهمین منوال مردم هزاران سال علاج‌بیماریهارا جستجو نموده‌اند ودراین راه آزمایشات و امتحانات مضر و زیان بخشی انجام داده‌اند که این آزمایشها نه فقط مردم را از بیماریها نجات نداده‌اند بلکه سبب توسعه‌بیماریها شده‌اند .

اکنون یك‌نفر خارج از چهار چوب طبی بموفقیت کامل نایل‌گردیده است وبا عمل ثابت میکندکه علل اصلی کلیه بیماریها در درجه اول مرده‌خواری ودر درجه دوم همین آزمایشهای طبی میباشد .

اینك از شما پزشکان انسان دوست ایرانی می‌پرسم آیا بعداز اینکه‌علل بیماریها شناخته شده و علاج قطعی آنها کشف‌گـردیده بازهم لازم است باین آزمایشها و امتحانات مضر ادامه داد ؟ آیا عقل ومنطق بشما حکم نمیکند امتحانات شکست خورده و مضر قبلی را متوقف سازید واز وسیله موفقیت آمیز زنده‌خواری استفاده نمائید ؟

بدون شك زنده‌خواری یگانه علاج همه بیماریها میباشد . این حقیقت کاملا ثابت شده و هیچکس نمی‌تواند آنرا انکار نماید ویا مخفی نگهدارد . اگر اینکار حقیقت نداشت خودم در عرض ۱۷ سال زنده‌خواری احساس میکردم واز این راه برمیگشتم . من میلیونها ریال پول واوقات زیادی صرف نموده‌ام تااین حقیقت را بگوش مردم برسانم . مگر دیوانه بودم که اینهمه رنج ومشقت را بیخود تحمل نمایم ؟ مگر من دشمن سلامتی خود وخانواده‌ام بودم ؟ هزارها افراد بشر با زنده‌خواری از مرگ حتمی نجات پیدا کرده‌اند وزندگی خود را بمن مدیونند . هریك ازاین خبرها برای من میلیونها ارزش دارد .

زیست نشناسان غربی اشتباهاتی کرده‌اند واین اشتباهات را بجای حقیقت بماتحمیل‌نموده‌اند. اکنون ماایرانیان باید بآنها ثابت‌کنیم که‌میتوانیم عاقلانه‌تر و عمیق‌تر فکر نمائیم و بجای علم غلط وفلاکت‌بار ایشان یك‌علم حقیقی ونجات بخش بآنها بیآموزیم . آنها مجبورند اشتباهات خودرا قبول نمایند . اکنون

کار عاقلانه‌ای نیست .

سالها پیش شخصاً به بیمارستان پهلوی رفتم و یك کتاب انگلیسی برای دکتر رحمتیان بردم و میخواستم راجع به سرطان بااو صحبت‌نمایم . دکتر نامبرده که همسایه ما بود حتی لازم ندانست مرا بحضور بپذیرد ولطف فرمودکتاب مرا از دست پرستار قبول نماید و یك تشکر خشك برایم بفرستد . بخاطر چه‌من اینهمه اهانت و بی اعتنائی و خرج و زحمت را تحمل می‌نمایم ؟ آیا من از راه تحقیقات علمی از دولت حقوق گرفته‌ام که مجبور شوم بطریقی آنرا جبران نمایم ؟ یا آیا یك داروی شیمیائی اختراع کرده‌ام که بخواهم آنرا بقیمت گران بفروشم و میلیاردر بشوم ؟.من بخاطر خدمت بمردم رنج‌دیده یك غذای خداداده در دست گرفته در بدر میگردم تا این عطیه‌خدائی را بمردم هدیه نمایم. چرا بعضی‌اشخاص نمی‌خواهند این هدیه بزرگ را رایگان از من بپذیرند ؟ مگر شیطان در دل مردم اینقدر محکم نشسته است ؟ مگر این غذای خدائی از داروی سرطانی آقای هراتی کمتر ارزش دارد ؟

ما باید ایران را برای همه کشورهای جهان یك مملکت نمونـه بسازیم

آری اگر وزارت بهداری و استادان دانشگاه و پزشکان و سایر مقامات رسمی کشور اساسی‌تر و عمیق‌تر فکر نمایند و فقط معنی کلمه طبیعی را خـوب بسنجندو دست‌بکار شوند در عرض مدت کوتاهی ایران عزیز را بیك بهشت واقعی تبدیل مینمائیم و برای همه‌کشورهای جهان بصورت یك‌ملت نمونه در میآوریم .

واقعاً برای پزشکان انسان‌دوست ایرانی یك مژده بیسابقه‌ای میباشد . چه خوشبختی بزرگی ، آن بیماران « صعب‌العلاج » که سالهای متمادی در بیمارستانها و مطبها و داروخانه‌ها سرگردان بوده‌اند در عرض مدت کوتاهی با زنده‌خواری بکلی شفا یافته با روی خندان دست پزشکان خوشبخت ومفتخر را فشرده بیمارستان را برای همیشه ترك خواهند نمود .

برخلاف تصور بیشتر مرده‌خوارها انقلاب زنده‌خواری کار خیلی ساده و آسانی میباشد . ابتدا برنامه تغذیه‌ای چند بیمارستان عوض میگردد وبعد ازاینکه نتیجه مثبت گرفته شد تغذیه سایر بیمارستانها نیز اصلاح خواهد شد . ضمناً وزارت بهداری با یك اعلامیه رسمی عموم مردم ایران را از حقیقت امر آگاه میسازد و بآنها توصیه مینماید که برای تغذیه حتی‌الامکان از مواد زنده نباتی استفاده نمایند و از خوراکهای مرده اجتناب کنند . بعد از این کار خیلی آسان و کاملا طبیعی همه چیز خود بخود بجریان میافتد .

واقعاً آدم دلش میسوزد وقتی فکر میکند که اینهمه جمعیت‌های دنیا در چه نادانی وحشتناکی زندگی میکنند. این مردم نانی را که هزاران سال همه روزه خورده‌اند هنوز نمی‌شناسند اما میخواهند آسمانرا تسخیر نمایند. من اینجا کمی از مطلب منحرف میشوم ولی چون این مطلب مهمترین مسئله زندگی مردم است میخواهم آنرا بیشتر روشن نمایم. وقتی من میگویم نان سفید و برنج سفید ابداً ارزش مواد غذائی ندارند بعضی اشخاص ساده لوح خیال می‌کنند من حرف مفتی میزنم و میگویند پس نیاکان ما با نان خالی چگونه زندگی کرده‌اند؟

نیاکان ما آرد را با سبوس خمیر میکردند و نانهای مختلف درست میکردند و بحالت نیمه پخته میخوردند. عجیب اینستکه همین قسمتهای خمیر نان که همه از آن فرار میکنند کمی غذای زنده در خود نگهداشته‌اند و مردم را غذا میرسانند. اکنون هم در بعضی نقاط جهان نانهای سیاه میپزند بکلفتی ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر که یك‌قسمت‌آن زنده میباشد. در بیابانهای آفریقا مردم آرد را خمیر میکنند روی سنگهای داغ بیابان پهن مینمایند یعنی با آفتاب میپزند و میخورند. آن قسمت نان سنگك و بربری سبوس‌دار که بصورت خمیر میباشد خوشبختانه کمی سلولهای زنده غذائی در خود نگمیدارد و مردم را با آن تغذیه مینماید. ولی بعدها زیست‌شناسان و «دانشمندان» ظاهر شدند و دستور فرمودند که آرد را از سبوس جدا کنند زیرا سبوس سلولز دارد و هضمش مشکل است، نان سفید را هم دوآتشه و سه‌آتشه کنید که اثری از غذا برای هضم نمودن باقی نماند، فقط مواد سوختنی (کالری) را نگهدارید، شکمتان را با آن کاملا پر کنید، در آنجا حریق برپا نموده بدن خود را گرم نمائید، احساس سیری کنید، اصل‌کار اینست که شکم آدم پرباشد وبدنش گرم، اگر حریق کمی هم شدیدتر شد با کوکاکولا وپپسی‌کولا این آتش را خاموش نمائید، آخر نوشیدن کولاها هم از لذتهای این دنیاست، اگر هم مریض شدید هیچ نترسید، علم پزشکی خیلی پیشرفت کرده، بیایید پیش ما یکصد تومان بما بدهید، یکصد تومان هم به داروفروش و دیگر فکرش را نکنید، ما با چند قرص ویتامین و مواد شیمیائی دیگر شما را فوراً معالجه میکنیم!

ازاین‌نظر است که زیست‌شناسان دستور میدهند در بیمارستانها به‌بیماران نان سفید دو آتشه بخورانند. در نتیجه این علم است که اعم از میلیونر تا کارگر و دهقان از نان سیاه فرار میکنند و قسمت اعظم درآمد خود را میدهند و این نان سفید، این تفاله بی‌ارزش گندم را میخرند بخیال اینکه بهترین غذا را برای زن و بچه‌های خود تهیه مینمایند. آیا دل کسی برای این زحمتکشان فریب‌خورده نمی‌سوزد؟ برنجی که فعلا در دسترس مردم میباشد خامش هم بی‌ارزش است چون سبوس ندارد. اگر مردم بخواهند برنج جوانه‌زده یا آرد برنج مصرف کنند باید

برنج سبوس‌دار تهیه نمایند .
حالا برگردیم بمطلب اصلی خود ، گفتیم اگر مقامات رسمی بعقل وانصاف بیایند ، حقیقت را تصدیق کنند و بمردم توصیه نمایند که گندم و برنج و حبوبات و غیره را بصورت زنده بخورند ۷۰ تا ۸۰ درصد این محصولات اضافه میماند که میتوانیم بخارج از کشور صادر نمائیم . مقدار زیادی گوشت و قند و چای و روغنهای نباتی و شیرینیجات و از این قبیل خوراکهای غیرطبیعی را می‌توانیم موقتاً بخارج بفرستیم و در عوض کلیه خشکبار خودمان را برای خود نگهداریم .
آن دورنمای عالی زندگی که بعضی حزبها و فرقه‌ها فقط در خیال خود میپرورانند و با راه مرده‌خواری شاید صدها سال دیگر بآن نایل نگردند ، از راه زنده‌خواری در عرض چند سال به آسانی نصیب ما میشود . آنها با هزاران زحمت سعی میکنند سطح زندگی مردم را ۲۰ تا ۲۵ درصد بالا ببرند ولی زنده‌خواری با یك ضربه همین سطح زندگی را چهار مرتبه یعنی ٤۰۰ درصد بالا خواهد برد باین ترتیب که در عوض ۵۰ ریال نانی که مصرف روزانه خانواده یك کارگر می‌باشد میتوان ۵ کیلوگرم گندم زنده خرید که خوراك ۵ بلکه ده روز این خانواده را تشکیل خواهد داد ، یا در عوض یك کیلوگرم گوشت میتوان هفت کیلو کشمش یا خرما خرید که ارزش غذائی آنها خیلی بالاتر از گوشت میباشد ، با دانستن اینکه ارزش غذائی کشمش و خرما برای ساختن سلامتی بدن بکار میرود ولی ارزش غذائی گوشت فقط برای ریشه‌کن کردن این سلامتی میباشد . با این امر در خرج روزانه مردم چنان صرفه‌جوئی بوجود میآید که هر کارگر ساده‌ای در عرض چند سال صاحب خانه و یخچال و رادیو و لوازم مدرن زندگی میگردد . آن خسیسی که قصد دارد پول جمع کند و ثروتمند شود میتواند با قیمت یك شیشه کولا یعنی با ۲ ریال گندم و ۲ ریال خرما و دو ریال سبزی احتیاج بدن خود را کاملا تأمین نماید . دراین‌باره گفتگوی زیادی داریم ولی صفحه‌های این کتاب اجازه آنرا نمیدهد .

در نهضت زنده‌خواری پزشکان پاك سرشت و روشنفکر ایرانی رل مهمی بازی خواهند کرد

اما راجع به پزشکان ، بعضی اشخاص خیال میکنند که پزشکان از ترس کسادی کار خود با زنده‌خواری مخالفت خواهند کرد ، من فکر نمیکنم که چنین باشد . خیال نمیکنم بین پزشکان حتی یك چنین ناجوانمرد و بیرحمی پیدا شود که با بزرگترین خوشبختی مردم علناً بمخالفت برخیزد . اگر تا بحال بعضی از

میلیاردها پول خرج کرده‌اند و یك تشکیلات عظیم بوجود آورده‌اند که اساساً غلط میباشد و نه فقط بی‌فایده بوده بلکه تا بحال سبب مرگ میلیونها افراد بشر گردیده است. برای روشن ساختن این حقیقت بچند نمونه اشاره مینمایم که دستورات پزشك باعث مرگ بیمار میشود ولی با اجرای کاملا مخالف این دستورات بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا میکند.

از چنین نمونه‌ها مهمترینش اینست که بعضی پزشکان خوردن سبزیجات و میوه‌جات نپخته را به بیماران بسختی قدغن مینمایند یعنی آنها را از غذای طبیعی و واقعی محروم میسازند و محکوم بمرگ باگرسنگی مینمایند. یك پزشك به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه فرنگی نزند. این بیمار زنده‌خواری خود را با روزی ۲ کیلوگرم گوجه فرنگی شروع نمود و در اندك مدتی کاملا بهبود یافت. او اکنون ۵ سال است که حداقل روزانه یك کیلو گوجه‌فرنگی می‌خورد.

زیست‌شناسان مرده‌خوار تصور میکنند که شیر یك غذای کامل است و تمام دنیا حرفهای آنهارا باور میکند و حال اینکه شیر و مخصوصاً شیر خشك یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها میباشد. نزد آن کودکانیکه هر روز شیر میخورند و ضعیف و ناتوانند مصرف شیر را بکلی قطع کنید و بجای شیر آب‌سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه فرنگی بدهید و ملاحظه کنید که کدامیك از اینها غذای کامل میباشد. آقایان زیست‌شناسان که میلیونها افراد بشر را قربانی امتحانات خود مینمایند نمیخواهند حتی یکدفعه این امتحان را انجام دهند زیرا در صحت علم خود چنان مطمئن هستند که لازم نمی‌بینند در ارزش غذائی شیر کوچکترین شکی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرفها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا بخود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیر خشك صحبت می‌نمود و دلیل کلیه ناراحتی‌های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگهداشتن شیشه، در بزرگ یاکوچك‌بودن سوراخ پستانك ودرتند یا آهسته مکیدن‌بچه میدانست. او یگانه عیب شیر خشك را در ویتامین نداشتن آن میدانست و به مادران دستور میداد به بچه‌ها قطره‌های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در ایران سرمایه‌گذاری شود و کارخانه شیرخشك باز گردد. آیا این دکتر محترم یك روز متوجه خواهد شد که بااین تصورات بچه‌گانه و آرزوهای وحشتناك خود گناه همه بیماریها و مرگ و میرهای کودکان معصوم ایرانی را بدوش خود میگیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانیکه از اول کودکی فقط گوشت و تخم مرغ و شیر خورده‌اند و ضعیف‌و ناتوان گردیده‌اند برای تقویت بازهم همین گوشت و

همین تخم مرغ و همین شیر را که باعث ناتوانی آنها شده است تجویز مینمایند. بآن کسانیکه معمولا میوه دوست ندارند و از آن کم میخورند و در نتیجه کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نمودهاند مصرف میوه و سبزی زنده را قدغن مینمایند. به اشخاصیکه با مصرف برنج رودههای خود را ضعیف نمودهاند و پی درپی اسهال میگیرند برای جلوگیری از اسهال مصــرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه مینمایند. بجای اینکه رگهای مردم را از سموم خالی نمایند بوسیله سموم تازه رگها را گشاد میکنند و یا خون را بطور مصنوعی رقیق مینمایند. بجای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میــان بردارند با سموم مختلف اعصاب را بیحس می کنند تا بیمارموقتاً احساس درد نکند، عضوهای مردم را که ازکمبود غذای طبیعی نمیتوانند وظایف خود را بخوبی انجام دهند بوسیله سموم تحریك میکنند، آنها را بزور بکار میگمارند و آخرین رمق آنهارا میگیرند و یا این عضوها را مثل یكچیز زائد قطعنموده بیرون میاندازند. اگر گاهی بیماری تصادفاً غذای طبیعی زیاد میخورد و عکسالعمل شفــابخش شروع میشود این عکسالعمل مفیدرا مضربحسابآورده مصرف مواد زنده راقدغن مینمایند و جریان معالجه را متوقف میسازند. گوشت و شیر و نان سفید و برنج سفید که سبب ۵۰ درصد کلیه بیماریها میباشد بعنوان بهترین و ارزندهترین غذا بمردم معرفی مینمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیــه مهمترین رل را بازی میکند چون یك ماده مضر از مواد غذائی بیرون میریزند. ۸۰ درصد محصول را با آتش نابود میســازند و در عوض میلیونها تن مواد شیمیائی وسمی درست میکنند و به اسم دارو و ویتامین وسرم وغیره وارد خون مردم میکنند. با حسابها و تصورات غلط و فریبندهای از ویتامینها و مواد معدنی و پروتئینها و کالریها مغز خود و مردم را بطوری گیج نمودهاند که آنها حسابهای طبیعت را بکلی فراموش کردهاند.

نادانی و بیعقلی زیستنشناسان مردهخوار فقط از آنجا معلوم میشود که بعد از صدها سال مطالعه هنوز نفهمیدهاند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود مینماید، نفهمیدهاند که سم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد واز همه مهمتر آنها نفهمیدهاند که غذای طبیعی هیچوقت و در هیچ شرایطی نمیتواند برای یك انسان مضر باشد همینطور که بنزین صاف نمیتواند برای یك ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق میافتد در نتیجه این نادانی میباشد. «شما باید میوه و سبزی خام نخورید.» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناك که چون یك دستور، چون یك حکم قطعی از دهان مردمی بیرون میآید که خودشان را زیستشناس و دانشمند و دکتر یا پزشك معرفی مینمایند.

خلاصه علم پزشکی بوجود آمده است که غذای طبیعی و زندگی طبیعی را محو نموده بجای آن غذای مصنوعی و زندگی مصنوعی بسازد بعبارت دیگـــر دنیای طبیعی را بدنیای مصنوعی و شیمیائی و سمی تبدیل نماید .

فعالیت پزشکان بتوسط خوراکهای مرده و مواد شیمیائی بعوض نجات بشر از بیماریها خود باعث ایجاد وتوسعه بیماریها می گردد

این آقایان گمراه بیمارستانهای مجلل تأسیس مینمایند و تصور میکنند که میتوانند بتوسط داروهای سمی و رژیمهای غذائی‌مخصوص ازانواع‌خوراکهای پخته بیماران را معالجه نمایند ولی چون در واقع دو نوع ماده فوق‌الذکـــر یعنی غذای مرده ومواد شیمیائی عامل اصلی تمام بیماریها است بنابراین، این‌بیمارستانها خود مرکز ایجاد و توسعه و ترویج بیماریها میباشند . این است که هرچه زیادتر بیمارستان میـــازند به همان اندازه هم تعداد بیماران و بیماریها افزایش می‌یابد و هرقدر تعداد بیماران زیاد میشود بهمان نسبت هم بیمارستانهای بیشتر وبزرگتری تأسیس مینمایند . ایالات متحده آمریکا از تمام کشورها بیشتر درمانگاه وبیمارستان دارد ، از همه کشورها بیشتر پزشك و پرستار دارد و از همه بیشتر نیز بیمار دارد ولی ملت هونزا که دور از علم پزشکی در کوههای هیمالیا زندگی میکند وبیشتر از غذاهای طبیعی استفاده مینماید نه بیمارستان دارد و نه پزشك و سالمتـــرین ملت دنیا شناخته شده است . این است حقیقت امر که من سعی کردم با زبان ساده و معمولی برای خوانندگان گرامی روشن سازم .

اکنون وضعیت بدین قرار است : بدون تردید ثابت میشود که دانشمندان غربی اشتباه نموده و علمی بوجود آورده‌اند که بجای اینکه مردم را از بیماری نجات دهد خود باعث شیوع بیماریها میشود . اگر از هزاران موارد ، یکدفعـــه اتفاق میافتدکه بوسیله یك دارو یا یك عمل جراحی مرگ بیمـــار را چند ماه یا چند سال به تعویق میاندازند در مقابل هزارها افراد بشر که در نتیجه مصـــرف غذاهای مرده و داروهای شیمیائی جان میسپارند کمترین ارزشی ندارد .

پزشکان روشنفکر ایرانی باید وطن‌پرستی و انسان‌دوستی خود را ثابت نمایند

پزشکان انسان دوست و پاکدل ایرانی ، اکنون من از شما سئوال میکنم

معالجه میشوند چنان جنب و جوش و هیجانی در آنها بوجود میآید که کسی نمیتواند تصور آنرا بکند . هر بیمار معالجه شده خود بصورت یك مرکز تبلیغاتی درمیآید بطوریکه مردم فهمیده و روشنفکر در موقع خوردن خـوراك مرده از یکدیگرخجالت خواهند کشید زیرا که اینکار نادانی و بی‌ارادگی آنها را ثابت خواهد نمود .

هرمرده‌خوار دربدن دروغی خود یك شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره میکند

بین تمام مرده‌خوارها حتی یك نفر انسان حقیقی ، انسان تمام عیار و کامل وجود ندارد . همهٔ آنها مخلوطی از بدنهای اصلی و دروغی میباشند . بدن دروغی یعنی مجموعه گوشتهای زائد و سموم مختلف خود شیطان است که به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی درآمده است . کلیه « پختنی‌های » دنیا را این شیطان می‌بلعد . اگر بعضی اوقات مردم عجله میکنند و غذا را خوب نمی‌کشند و نیم جان میخورند اینست که کمی غذای زنده ببدن اصلی آنها نیز میرسد . بدن اصلی عاجز و ناتوان شده در گوشه‌ای نشسته است . بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی میکند .

همه اعمال بد و ناپسندیده مانند جاه‌طلبی ، پول‌پرستی ، دزدی ، آدمکشی، جنگ و جدال از او سر میزند . این شیطان در مغز همه رهبران و سیاستمداران محکم نشـته دستورات خود را صادر مینماید و همه کارهای ایـن دنیا را اداره میکند . بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مرده را حس میکند همه چیـز را فراموش میکند . او نمیداند که این کار شیطان است ، او نمیداند که این بوی خوشایند مواد حیاتی غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او میباشد که از درون دیگ بهوا میپرد و ناپدید میگردد . بزرگان و رهبران و سیاستمداران دنیا باید خوب بدانند که اگر آنها نتوانند بدن خود را اداره کنند ، بر آن مسلط شوند و شیطان درونی را بکشند هرگز نخواهند توانست میلیونها افراد بشر را اداره کنند و دنیا را از این آشفتگی و بی‌نظمی و بدبختی نجات دهند .

همه پخته‌خوارها دو نوع فکر دارند که یکی از آنها از بدن اصلی و دیگری از بدن دروغی سرچشمه میگیرد . در بعضی اشخاص بدن دروغی بقدری پرورش یافته است که بدن اصلی را کاملا عاجز کرده و نمی‌گذاردکه او کوچکترین عقیدهٔ خود را بیان نماید . اینگونه اشخاص با چشمهای خون‌گرفته ، با صورت

سرخ شده و با شکم گنده وقتی کتاب زنده‌خواری را میخوانند و یا راجع به آن سخنی می‌شنوندتمام اختیار خودرا به بدن‌دروغی خودیعنی‌بخود شیطان‌میدهند که با صدای بلند شروع بحرفزدن میکند و چنین میگوید : « بابا ولش کن ، زنده خواری‌چیست؟ مگر بیکاری؟ این‌حرفهاچیست؟ مگراینهمه دانشمندان عقل‌ندارند؟ اینهمه غذاهای خوشمزه را نخوریم ، عرق و ویسکی و آبجـو نخوریم ، سیگار نکشیم که یکی دو سال بیشتر عمر کنیم ؟ اصلا آدم برای چه زندگی میکند ؟ » و از این قبیل حرفهای پوچ و بی‌معنی . این افراد تصورش را هم نمی‌کنند که نه‌فقط یکی دو سال بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده عمر عادی خودشان را بازنده خواری ۶۰ الی ۷۰ سال افزایش خواهند داد ، آنهم چه عمری ، یك‌عمر بدون بیماری ، بدون رنج و بدون غصه .

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملا عاجز نشده است تحت اثرات مطالب کتاب بدن اصلی از جای خود کمی تکان میخورد و چنین میگوید : « این آدم راست میگوید ، آتش مواد حیاتی غذا را میکشد ، نیاکان ما قبل از کشف آتش همه چیز را بصورت زنده می‌خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند ، همه موجودات زنده هم غذای زنده میخورند ، این قانون طبیعت است ، همینطور که معلوم میشود بیماران بیشماری هم با زنده‌خواری معالجه میشوند . » متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام مینماید ، کافی است بوی یك غذای مرده به دماغ آنها برسد تا فوری شیطان از درون بدن دروغی برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید : « گفته‌های این کتاب همگی صحیح و منطقی بنظر میرسد ، ولی حالا ببینیم اینهمه دانشمندان و پزشکان چه میگویند ؟ اگر این حرفهاکاملا صحیح باشد آنها هم قبول خواهند نمود ، چه عجله‌ای داریم که ما فوراً زنده‌خوار بشویم و خودمان را از « جامعه » جدا سازیم ، سعی میکنیم رفته رفته به این روش عادت نمائیم . » بعضی اوقات این حرفها را کسانی میزنند کـه فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند ، روزانه دهها نوع دارومصرف مینمایند ، هفته‌ای یکبار پیش دکتر میروند و در آستانه مرگ قدم میزنند و ندرتاً زمانی بخود میآیند که دیگر خیلی دیر شده است . تا بحال با اینگونه اشخـاص برخورد زیادی داشته‌ام که حرفهای مرا قبول نکرده‌اند و اکنون همگی زیر خاك خفته‌اند . الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعهٔ طولانی دراین دنیا ندارند . دل من برای اینها خیلی میسوزد ولی چه میتوان کرد، من که بزور نمی‌توانم آنها را به راه طبیعی برگردانم ، بخصوص که اگر یکی از آنها در آخرین روزهای زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد مردمان بدخـواه میگویند « زنده‌خواری کرد و مرد » .

و اما اشخاصی هستند که درآنها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است، ولی در حـال چرت زدن است . در اینگونــه اشخاص حرفـهای منطقی کتاب زنده‌خواری فرصتی میدهد که بدن اصلی کاملا بیدار شده از جای خــود برخیزد ، حرفهای کتاب را صددرصد قبول کند ، بحرفهای اطرافیان خود اعتناء نکند ، تصمیم قطعی بگیرد ، مصرف‌خوراکهای مرده و مواد شیمیائی را در خانهٔ خود بکلی قدغن نماید و کوچك و بزرگ با تمام خانواده زنده‌خوار بشوند . خوانندهٔ عزیز من آرزو میکنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صــدای شیطان را در درون خود خفه نمائید و آلت دست او نشوید .

برای رسیدن بهمه‌گونه هدفهای عالی لازمست تاآخرین گرم بدنهای دروغی را حل کرده شیطان را از این دنیا بیرون راند

اکنون در این دنیای مرده‌خواران بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یك منزل زندگی میکنند و پیروزی اغلب نصیب شیطان میشود . خواننده گرامی در هر کجا که هستی ، هر سنی که داری ، بهــر عقیده‌ای که پایبند هستی ، زن یا مرد هستی ، اگر کمی نوع‌دوستی در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنجدیده انجام دهید باید فوراً دست بدست‌هم بدهید تا با گرسنگی کامل ، این بدنهای دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمائید و شیطان وحشتناك را کشته این دنیا را از شر او رها سازید .

بعضی پزشکان بدون یك حساب منطقی با کم‌خوری وبا گرسنگی همه‌جانبه سعی میکنند فقط قسمتی از این بدنهای دروغی را حل کنند و موفق نمیشوند ، ولی اگر یك زنده‌خوار چند کیلو گرم گندم ، حبوبات ، بادام ، گردو ، کشمش ، خرما ، عسل ، نارگیل و مانند آنها که از مقوی‌ترین غذاهای دنیا میباشند بخورد باز هم حتی یك گرم از این غذاهای فشرده ببدن دروغی نمی‌رسد ، بدن دروغی با همه گوشتهای زائد خود بکلی حل شده نابود میگردد ، یعنی شیطان بــا همــه بیماریها ، با همه افکار و اعمال بد خود از درون آدمی می‌گریزد ، ناپدید میگردد و در عوض بدن اصلی یعنی آن انسان واقعی که خدا در نظر گرفته است با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم‌آزاد میگردد و روز بروز پرورش می‌یابد . اینست معجزهٔ زنده‌خواری ، و فقط بفقط از این راه طبیعی و خدائی میتــوان کلیــهٔ بیماریها ، بدبختیها ، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره نمود .

همه مذاهب ، احزاب ، فرقه‌ها ، سازمانهای بهداشتی ، مؤسسات خیریه ، نویسندگان و مدیران جراید که هرکدام از آنها هدف انسان دوستی مشخصــی

دارند محال استکه با وجود شیطان درونی بتوانند بهدف مقدس خود برسند ، آنها فقط از راه زنده‌خواری خواهند توانست باین مقصود نایل گردند .

مصرف خوراکهای مرده و مواد شیمیائی انسان را به نابودی می‌کشاند

انواع حیوانات عظیم‌الجثه در روی زمین زندگی میکرده‌اند و تا آخرین نسل‌آنها در نتیجه شرایط نامساعد محیط از بین رفته‌اند . اکنون بشربرای از بین بردن نسل انسان این شرایط نامساعد را شخصاً با دست‌خود فراهم میسازد. اگر نابودی همهٔ مردم جهان را درجهٔ صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آنها که عبارت از زنده‌خواری کامل جهانی میباشد درجهٔ ۱۰۰ بگیریم آنوقت می‌بینیم که مردم کنونی بین درجه‌های ٤ تا ٥ قرار گرفته‌اند یعنی به نزدیکی‌های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده‌اند ، باین معنی که اگر افزایش‌یافتن روزافزون کارخانه‌های داروسازی ، کنسروسازی ، کالباس‌سازی ، بیسکویت سازی ، کولاسازی و مانند آنها با همین سرعت ادامه یابد ٤ ـ ٥ نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان و یا بیماریهای قلبی بدنیا خواهند آمد و قبل از اینکه بسن بلوغ برسند و امکان تولید نسل بدست آورند در اثر این بیماریها از بین خواهند رفت و باین ترتیب طولی نخواهد کشید که اثری از انسان در روی زمین باقی نخواهد ماند . هم اکنون تعداد زیادی از نوزادان با سرطان و بیماری های قلبی و یا چاقیهای مخوف بدنیا میآیند . این سخنان افسانه نیستند و از روی حساب دقیق گفته میشوند . اگر قبول ندارید بآمار پیشرفتهای سریع بیماریهای قلبی و سرطان که سالهای اخیر در جریان است مراجعه کنید تا ببینید بکجا میرسد . از آمار رسمی ایالات متحده آمریکا صورت زیر را بدست آورده‌ایم : در سال ۱۹۰۰ از هر ۱۰۰،۰۰۰ آمریکائی ٦٤ نفر از بیماریهای سرطان تلف شده‌اند . در سال ۱۹٥۰ این تعداد به ۱۳۹٫٦ و در سال ۱۹٦٤ این رقم به ۱٥۱،۳ رسیده است . به همین ترتیب از بیماری های قلبی در سال ۱۹۰۰ تعداد ۲٤٤ نفر ، در ۱۹٥۰ تعداد ٤۷۸،۱ نفر و در سال ۱۹٦٤ تعداد ٥۰۸،٦ نفر تلف شده‌اند . بعبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت ٦٤ سال از ٦٤ نفر به ۱٥۱،۳ نفر و از بیماریهای قلبی از تعداد ۲٤٤ به ٥۰۸،٦ نفر افزایش یافته است . بطور کلی در سال ۱۹٦٤ از هر ۱۰۰،۰۰۰ آمریکائی ۹۳۹،۷ نفر فوت نموده‌اند که از این تعداد ٦٥۹،۹ نفر فقط ازسرطان و بیماریهای قلبی و ۲۷۹،۸ نفر بقیه از سایر بیماریها تلف شده‌اند . خوب توجه

فرمائید ، در این مرگ و میرها پیری مطرح نبوده و همهٔ افراد بشر در نتیجهٔ بیماریها میمیرند . این است نتیجهٔ پیشرفت « علم » پزشکی . همینطورکه ملاحظه میکنید پیشرفت بیماریها با پیشرفت علم پزشکی کاملا بموازات هم جلو میروند . اینست حقیقت امر .

مردم صدها و بلکه هزارها سال این « علم » را تحسین نمودهاند ، بهآن افتخار کردهاند ، به آن امید بستهاند ولی امروز معلوم میشود که این « علم » نه فقط برای انسان مفید نبوده بلکه خود عامل بیماریها گردیده است . همه چیز آن غلط است ، متضاد ، ظاهری و فریبنده . حقیقت خیلی تلخ‌تر از اینست کـه من بیان کردم . بالاخره لازم بود که یك نفر این حقیقت تلخ را فاش نماید ، چه خوب که اینکار را یکی ازهموطنان ایرانی شما میکند .

اکنون من از همه هم‌میهنان خود ، از شاهنشاه آریامهر ، رهبرتاجدار و خردمندمان ، از نخست‌وزیر، از هیئت دولت، از نمایندگان مجلسین‌شورایملی و سنا ، از روحانیون ، از مدیران جراید و از همه روشنفکران و خیرخواهان و نیکوکاران ایرانی استدعا دارم گام پیش نهند و هریك باندازهٔ نیرو و توانائی خود در این رستاخیز مقدس جهانی سهیم شوند و ایران عزیز ما و همچنین همه ملتهای جهان را از فقر و گرسنگی و بیماری و نادانی و ازهرگونه اعتیادات و سایر بدبختیها نجات دهند .

تدابیر جنگهای این دنیا در بدنهای دروغی تهیه میگردد و بتوسط شیطان اداره میشود

در حال حاضر کاری واجب‌تر از این دراین دنیا وجود ندارد . همـه سخنانیکه در ضیافتهای سیاسی ، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد ، درکنفرانس های بین‌المللی ، در جراید و رادیو و تلویزیون برای اصلاح کارهای این دنیا گفته و نوشته میشود همگی پوچ ، بی‌اساس ، بی‌معنی و پراز کینه‌جوئی ، دروغـ پردازی ، جاه‌طلبی و غرور میباشد ، زیرا این سخنان تماماً از درون بدن های دروغی ، از دهن شیطان بیرون میآید . این اشخاص بزرگ‌منش وقت و پــول مردم را کاملا بیهوده صرف مینمایند و روز بروز وضعیت دنیا را بدتر و آشفته‌تر میسازند . ولی خوانندگان پاك‌سرشت ناامید نشوید ، شیطان هرقدرهم زورمنـد باشد انسان حقیقی هنوز نمرده است ، او فقط بخواب فرورفته است و فقط لازم میباشد او را بشدت تکان داد تا بیدار شود و معجزه‌ها بکند .

تاریخ بشر نشان میدهد که مردم‌خواری ، همیشه اینگونه جانــوران

خونخوار مانند آتیلا و تیمور لنگ و اسکندر مقدونی و نرون و ناپلئون و هیتلر را بوجودآورده و به اجتماع تحویل داده است . با اینکه ثابت شده است هیچوقت اینگونه جنگها بنفع هیچکدام از طرفین تمام نشده است باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت برنمی‌بندد ، باین دلیل که گوشتخواری ومرده‌خواری مردم را وحشی می‌سازد و همه سخنانیکه راجع بصلح ، کاهش تسلیحات اتمی وهمگانی، همزیستی مسالمت‌آمیز و غیره گفته میشود . همگی دروغ و بی‌اساس و بی‌ثمر است زیرا این سخنان از بدنهای دروغی سرچشمه میگیرند و از طرف شیطان دیکته میشود . کار اساسی باید این باشد که مردم بدنهای دروغی را از غذاهای مرده محروم نموده او را با گرسنگی بکشند ، صدای شیطان را خفه نمایند و در عوض بدنهای اصلی را بتوسط غذای طبیعی پرورش داده و فکر و روح مردم را پاك سازند .

آری رهبران کشورهائی که حکم اینگونه کشتارها را صادر می‌نمایند انسانهای واقعی نیستند بلکه جانوران خونخوار با بدنهای شیطان‌پرور میباشند که خودشان را نمایندگان ملت معرفی مینمایند ولی در حقیقت بلائی برای ملت خود و تمام بشریت میباشند . من همیشه از سیاست دور بوده‌ام و خواهم بود و در این سیاستها فقط تصویر بدنهای دروغی را مشاهده مینمایم و وسوسه های شیطان را می‌بینم . خوب نگاه کنید به عکسهای این قبیل رهبران وسیاستمداران، آیا بین آنها حتی یك نفر آدم آرام با صورت ظریف و روشن ، با چشمان پاك و بیگناه مشاهده میگردد ؟ گوشتهای زائد بدنهای دروغی از سر و صورت وگردن وشکم آنها لابلا آویزان است . وجود شیطان در قیافه خشمگین و چشمان خون گرفته آنها بخوبی نمایان است . معمولاً بیشتر مردم این گوشتها را چربی مینامند ولی آنها فقط چرب نیستند ، این سلولهای زائد گوشتی و چربی و غیره درهمه جای بدن مرده‌خوارها حتی در مغز و استخوان و مو و ناخنها نیز نفوذ کرده و بجهت کمبود سلولهای اصلی با آنها قاطی گردیده‌اند .

با اینکه من این رهبران و سیاستمداران را سخت انتقاد میکنم وافکار و اعمال غیر انسانی آنها را محکوم مینمایم با اینهمه باید تصدیق کنم که آنها گناهی ندارند ، کلیه عضوهای بدن مرده‌خوارها بیمارند و ناقص کار میکنند . مغز آنها نیز چون یك عضو بدن ناقص کار می‌کند ، یعنی آنها عقل سالم ندارند که درست فکر کنند . آنها بیماریهای روحی‌و روانی دارند و بیمارانی هستند نیمه دیوانه که مانند همه دیوانگان از دیوانگی خود خبر ندارند . آنها این نیمه دیوانگی را بتوسط بدنهای دروغی و خون مسموم شده را از اجداد خویش بهارث برده‌اند. هنگامیکه این اشخاص جلسه‌هائی ترتیب میدهند وبرای نابودی‌همنوعان

خود تدابیری می‌اندیشند تصور میکنند که وظیفهٔ ملی خود را انجام میدهند و وطن‌پرستی خود را ثابت مینمایند. یگانه چارهٔ بیماری آنها کشتن بدنهای دروغی و پاك نمودن خون از سموم میباشد. بعد از چند ماه یا چند سال زنده‌خواری مردم میفهمند که قبل از زنده‌خواری چقدر غلط فکر میکرده‌اند و به‌چه کارهای غیرعاقلانه‌ای دست میزده‌اند.

هیچ زنده‌خواری بخاطر یك مشت گندم یا بادام آدم نمی‌کشد و دزدی نمی‌کند و دروغ نمی‌گوید. اغلب سیاستمداران مرده‌خوار خیال می‌کنند که دروغ گفتن یك وظیفه و جزئی از کارهای سیاسی می‌باشد، ولی دزدی و دروغگویی در چشم زنده‌خواران گناهانی هستند بیك‌اندازه. هیچ رهبر زنده‌خوار حاضر نمیشود برای‌بدست‌آوردن یك قطعه‌زمین میلیونها افراد بشررابکشتن بدهد و نتیجهٔ زحمات دهها سال مردم را محو نماید زیرا کرهٔ ارض بقدری زیاد زمین داردکه در شرایط زنده‌خواری می‌تواند در حال‌حاضر ٥ـ٦ ودرآتیه دور حتی ٣٠ـ٤٠ برابر جمعیت‌کنونی را جا بدهد و آنهارا بآسانی تغذیه نماید.

برای گرگ خونخوار موعظه فایده ندارد، باید خون آنرا عوض نمود

برای امتحان یك تکه گوشت جلو چند گرگ گرسنه بیاندازید وببینید که این گرگهای خونخوار با چه هاری بجان یکدیگر میافتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر بربایند و ببلعند. حتماً خوانندهٔ گرامی این منظرهٔ هولناك را خوب مجسم می‌سازد. حالا بیایید جلو چند گوسفند گرسنه یك دسته علف بگذارید و ببینید این حیوانها با چه آرامی و آسودگی شروع به خوردن این علف می‌کنند. انسان گوشتخوار و بعلاوه مرده‌خوار چندین مرتبه از گرگ وحشی‌تر و خونخوارتر است. گرگ همنوعان خود را نمی‌کشد، ولی انسان میلیون ـ میلیون می‌کشد، گرگ از ناچاری برای پر نمودن معده خود گوسفند را زنده ـ زنده می‌خورد، ولی انسان همین‌گوسفند را می‌کشد، باآتش دومرتبه می‌کشد، صدها نوع کالباس و کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه مینماید، ماهها و سالها نگهمیدارد، به سموم خالی تبدیل می‌نماید و باضافه با عرق وشراب و ویسکی و سیگار و غیره خوی درندگی خود را ١٠ برابر از گرگ بالاترمیبرد. این انسان نیمه‌دیوانه اسلحه‌های وحشتناك اختراع میکند، میلیونها نفرازهمنوعان خود را به کشتن میدهد تا ازاین خوردنیهای « لذیذ »، ازاین «نعمتهای خدائی» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش بااین اسلحه‌های اختراعی خود کشته

می‌شود توسط همین خوردنیهای « لذیذ » خود را نابود میسازد و جوان جوان از این دنیا رخت برمی‌بندد .

با پند و اندرز و موعظه و نطقها و مقاله‌ها و کنفرانسها و غیره نمیتوان خوی درندگی مردمان مرده‌خوار را از بین برد . بیشماری پیغمبرها ، مذاهب ، احزاب و سازمانهای مختلف آمده‌اند تا این مردمان گمراه را براه صحیح هدایت نمایند ولی موفق نشده‌اند ، بلکه روز بروز وضعیت این دنیا وخیمتر شده و دارد بازهم خطرناکتر میگردد . بیشتر از نوجوانان امروزه (« نسل جدید ») یگانه معنی زندگی ، یگانه مقصود خود را در دلخوشی وحشیانهٔ موقتی جستجومیکنند. این قیافه‌های وحشی ، این لباسهای خنده‌آور ، این جیغ‌های کر کننده ، این حرکتهای زشت و بی‌ادب ، با این غذاهای بیماری‌زا ، با این مشروبات الکلی و سیگار و مواد مخدر و عیاشی این نسل جدید را بکجا میکشاند . چــه عاقبت فلاکت‌باری در انتظار بشر می‌باشد اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتــد .

برای نجات از همه‌گونه بدبختیهائی که این دنیا را تهدید میکنــد و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی هیچ راه دیگر وجود ندارد بغیر از اینکه خون همه مرده‌خوارها را توسط غذای زنده وطبیعی عوض‌کنیم و خوی حیوانی آنها را تعدیل کنیم . انسانهای نوع‌پرست و انساندوست عجله کنید ، زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان نیمه دیوانه کلیه عقل خودرا از دست نداده و بزرگترین بلارا روی این دنیا نیاورده‌اند دورهم جمع شده ، دست بکار شویم تا هرچه زودتر جلو این خطر را بگیریم .

فقط فکرش را بکنید ، برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات یافتن از همهٔ بیماریها چه سبك و چه سنگین مانند سرطان ، بیماریهای قلبی ، بیماری قند و سایر بیماریهای « صعب‌العلاج » لازم است فقط برنامهٔ تغذیه‌ای بیمارستانها را عوض نمود . با مبادله یك بشقاب غذای مرده و غیر طبیعی با یك بشقاب غذای زنده و طبیعی مردم از همه‌گونه فقر و گرسنگی و جنگ و جدال برای همیشه رهایی پیدا خواهند نمود .

زنده‌خواری این دنیا را به یك بهشت واقعی ، بدون بیماری ، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد

یك مرده‌خوار ۳۰ سال بخرج دیگران میخورد ، می‌پوشد و فقط‌تحصیل مینماید ، ۳۰ سال دیگر گویا کار میکند و اگر شانس داشته باشد ۱۰ ـــ ۱۵ سال

هم در هنگام بازنشستگی بحالت ناتوانی زندگی خود را بیك نحوی میگذراند ، آخرین پس‌انداز خود را به پزشکان تحویل میدهد و بخیال اینکه زندگی همین است و بس از این دنیا تشریف میبرد . اگر حساب کنیم که این شخص از مدت ۳۰ سال کارخود ۲٤ — ۲٥ سالش را برای سیرنمودن بدن های دروغی ، برای خاموش نمودن اعتیادات ، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی ، بـرای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماریها تلف مینماید ، نتیجه میگیریم که هـر شخص مرده‌خوار در تمام مدت زندگی خود فقط ٥ — ٦ سال را صرف تولیدات و سازندگی و کشفیات مفید مانند زراعت ، باغبانی ، خانه‌سازی ، راه‌سازی ، ریسندگی ، هنرپیشگی ، نویسندگی وغیره مینماید . درمقابل این ٥ — ٦ سال هر زنده‌خواری بعد از دورهٔ ۳۰ سالهٔ تحصیلی خود ۳ یا ٤ برابر ۳۰ سال یعنی اقلا ۱۰۰ — ۱۲۰ سال تمام در سلامتی کامل و با عقل و فکر سالم بکارهای مفیـد مشغول خواهد شد . اکنون مقایسه کنید مردم مرده‌خوار که با کار ٥ — ٦ سالهٔ خود با جسم و روح مریض توانسته‌اند اینهمه شهرها ، کارخانه‌ها ، راهها، پلها ، هواپیماها ، سفینه‌ها و غیره بسازند مردم زنده‌خوار با فعالیت ۱۰۰ — ۱۲۰ ساله با جسم و روح سالم خود چه کارهای عظیمی انجام خواهنـد داد . آنها قادر خواهند بود کوهها و بیابانهای خشك را به بهشت تبدیل نمایند .

اکنون زن و مرد ، کوچك و بزرگ باید دست بدست هم بدهند و تـا آخرین گرم این گوشتهای لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند . بزرگترین بی‌عقلی میباشد اگر بعدازاین حرفها کسی از لاغری بترسد و قسمتی از این گوشتهای زائد را در بدن خود نگهدارد ، زیرا یك کیلو گوشت زائد بمعنی یك کیلو اضافه بار ، یك کیلو مرض و زنده نگهداشتن خود شیطان میباشد .

اولین انعکاس زنده‌خواری در ایران

بعد از آنکه جلد اول کتاب زنده‌خواری را در (٥٦٦ صفحه) بزبان ارمنی منتشر کردم برای خدمت به هموطنان فارسی زبان خود تصمیم گرفتم یك کتاب بزبان فارسی تهیه نمایم . به این منظور در سال ۱۳٤۱ یك جزوه مختصر منتشر نمودم که در حدود ۲۰۰۰ جلد از آنرا برایگان بین دربار و وزارتخانه‌ها و سایر مؤسسات دولتی و مطبوعات و بیمارستانها و پزشکان و دانشجـویان و اشخاص متفرقه توزیع نمودم .

مطبوعات تهران در مقابل این جزوه استقبال خوبی از خود نشان داد و بیشتر روزنامه‌ها و مجـلات مقاله‌هائی منعکس نمودند و مصاحبه‌هائی ترتیب

دادند و عکسهائی چاپ نمودند .

کتاب من توجه دربار را بخود جلب نمود . جناب آقـای پهلبد وزیر فرهنگ و هنر مرا بکاخ اختصاصی خود دعوت نمود و بعد از شش جلسه مشاوره و رایزنی موافقت فرمودند که روش زنده‌خـواری را برای امتحان در چنـد پرورشگاه و بیمارستان بمرحله اجراء بگذارند . برای این منظور مرا به نـزد دکتر عباس نفیسی دبیر کل شیر و خورشید سرخ ایران فرستادند . او و برادرش دکتر ابوالقاسم نفیسی رئیس « زایشگاه خواجه‌نوری » موافقت خود را اعلام داشتند .

قرار براین شد که درخانهٔ نمونه کودك وابسته به‌جمعیت شیروخورشید سرخ واقع در جاده شمیران یك عده کودك را تحت تغذیه طبیعی قرار بدهیم . متأسفانه مسئولین داخلی این پرورشگاه در مقابل روش زنده‌خواری علاقه زیادی از خود نشان ندادند و آنقدر امروز و فردا کردند که مرا خسته نمودند .

سپس دکتر ابوالقاسم نفیسی یك انسان بشردوست و نیك سیرت‌که خیلی علاقمند بود این کار در ایران انجام پذیرد با یك نامه مرا به مدیران شیرخوارگاه شماره یك معرفی نمود . پزشکان این شیرخوارگاه حتی نمی‌خواستند دربـاره زنده‌خواری سخنی بشنوند . چه بدبختی بزرگی برای ایران و ایرانیان ! ایـن کودکان بیگناه که از غذای طبیعی و حقیقی تقریباً محرومند و با شیر خشك و غذای مرده و ویتامینهای مصنوعی تغذیه میشوند و مقدار زیادی هم سم بعنوان دارو همه روزه وارد خون آنها میشود همگی ضعیف و بیمار و ناتوان به زور روی پای خود بندند . با وجود این پزشکان مربوطه نمی‌خواستند از غذای‌طبیعی حرفی بشنوند . چه نادانی وحشتناکی ! در نتیجه این نادانی عدهٔ زیادی از این کودکان از کمبود غذای حقیقی جان می‌سپارند .

هنگامیکه من در آنجا نشسته بودم چند صندوق بزرگ پر از بیسکویت را مشاهده کردم که بچه‌ها میآمدند و آزادانه از آنها برمیداشتند و میخوردند . وقتی بآنها گفتم آیا بهتر نبود بعوض این بیسکویتها تابستانها صندوق هـای پر از هویج و خیار یا گوجه فرنگی و زمستانها کشمش و انجیر و خرما مي‌ـ گذاشتید ، آنها طوری بمن نگاه کردند مثل اینکه یك وحشی از جنگل آمده و به آنها دستورات عجیب و ابلهانه میدهد ! ولی در عوض بچند خانم آمریکائی با نهایت احترام و اکرام و تعظیم رفتار مینمودند چون آنها از آمریکا چنـد شیشه آب میوه رنگ کرده و کهنه و فاسد آورده بودند و فنجان فنجان بکودکان میخوراندند مثل اینکه در ایران میوه‌جات تر و تازه قحط شده است . متأسفانه این مسخره‌بازیها و دروغپردازیهای سیاسی در چشم بعضی اشخاص ساده لوح یك

عمل بشردوستانه بحساب میآید .

بعداز اینکه در دومین مراجعه خود هم با حسن نیت مواجه نشدم دکتر عباس نفیسی مرا به بیمارستان کودکان بهرامی معرفی نمود . رئیس‌این‌بیمارستان ابتدا موافقت نمود و دستور داد مطابق نظر من مقداری از میوه‌جات وسبزیجات خریداری و در بیمارستان حاضر نمایند تا تغذیه عده‌ای از بچه‌های بیمـــار را عوض نمائیم . متأسفانه اینجا هم در اجرای این کار خیلی ساده یعنی خرید غذای طبیعی بمشکلات زیادی برخورد کردم .

این بیمارستان پر از پزشکان جوان و بی‌تجربه بود که بیشتر آنها با من بسختی مخالفت میکردند . غذای « خام » یعنی چه ؟ مگر ممکن است به‌بچه‌های بیمار و ضعیف غذای « خام » یعنی زنده و طبیعی و کامل داد ؟ عدهٔ معدودی از این پزشکان‌که نسبتاً روشنفکر بودند ودر روش زنده‌خواری راه صحیحی‌احساس میکردند از ترس دیگران نمی‌توانستند عقیده خود را آشکارا بیان نمایند . به‌این آقایان کـــه مغزشان از حساب های افسانه‌ای پروتئین‌ها و ویتامین‌ها پـــر شده بود حرف حساب حالی کردن کار مشکلی بود . با وجود این من در حدود یك هفته سعی و کوشش خود را نمودم ، بهمه آنهـــا کتاب دادم ، صحبتها نمودم و مخصوصاً که دل من بحال این کودکان نوزاد میسوخت که هیچ مرضی نداشته بغیر از اینکه از شیر مادری و از غذای طبیعی محروم مانده با شیرخشك قلابی و با کمی چای و نان سفید تغذیه شده از گرسنگی حقیقی یکپارچـــه پوست و استخوان شده بحال مرگ افتاده بودند .

کافی بود روزانه فقط سه چهار فنجـــان آب هویـــج و آب سیب و آب پرتقال بآنها داد تا این کودکان معصوم در عرض چند هفته بحال کـــاملا طبیعی برگردند ولی در عوض این‌کار خیلی ساده وآسان و طبیعی این‌نمایندگان « علم » پزشکی چه کارهائی انجام میدادند ! آنها علم دانشگاهی خود را روی این‌کودکان‌گرسنه و نیمه مرده آزمایش مینمودند . هر روز خون آنها را تجزیه می‌کردند ، معاینات گوناگونی انجام میدادند ، می‌خواستند با پروتئین مصنوعی بالانس ازت خون را برقرار کنند ، با ویتامینهای مصنوعی کمبود غذای طبیعی را پرکنند ، با داروهای سمی‌آنها را تقویت نمایند وخلاصه با این‌عملیات باصطلاح علمی می‌خواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند . اگر چند نفر از آنها بیك نحوی زنده میماندند بقیه بگورستان منتقل میشدند ، (من در این چند روز چند نفر را بچشم خود مشاهده نمودم) زیرا برای نجات این بیماران همه نوع عملیات عجیب و غریب انجام میدادند بغیر از تغذیه طبیعی ، دلیل ، اینکه در بیمارستان نامبرده حتی یك ماشین آب میوه‌گیری وجود نداشت و اصلا

در برنامه تغذیه‌ای بیمارستان اسمی از میوه در میان نبود .

در انتظار خریدن یك ماشین آبمیوه‌گیری و مقداری میوه من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج و آب پرتقال و آب سیب میگرفتم و برای این بیماران خردسال به بیمارستان می‌بردم . بعضی از پزشکان کوته‌بین وخودپرست که مرا با آب میوه داخل بیمارستان می‌دیدند بمن با چشم حقارت مینگریستند مثل اینکه دشمن خود رامی‌بینند ولی پزشکان انسان دوست و روشنفکر بمن خبر دادند که در اثر این آب میوه‌ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه‌ائی مشاهده شده است . با وجود این بعد از یك هفته رفت و آمد ومعطلی سرانجام نه ماشین آبمیوه‌گیری خریده شد و نه از میوه‌جات خبری رسید . بالاخره از این بیمارستان هم ناامیدگشته باکمال تأسف مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترك نمایم .

بعد از مدتی به کنگره پزشکی رامسر رهسپار گشتم و ۳۵۰ جلد کتاب بین شرکت کنندگان پخش نمودم . بعضی از پزشکان واقع‌بین اطراف من جمع شده موافقت خود را ابراز میداشتند ، مرا تحسین مینمودند ، احترام میگذاشتند، تعجب مینمودند که چطور من به این فکر افتادم و از این حرفها . بعضی از پزشکان که با پیشرفت افسانه‌ای علم پزشکی افسون شده بودند بامن بحث میکردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و سایر مواد مرده منافعی دربر دارد . آنها دلایل بچه‌گانه و حتی خنده‌آوری میآوردند ، مثلا از یك « متخصص » تغذیه‌ای پرسیدم این چه علمی است که گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید دوآتشه (تست) میکنید و بعداً میخورید ؟ او در جواب بمن گفت « سابقاً مردم دیوارهای خانه خود را با گل می‌ساختند ولی حالا علم جدید دیوارهای بتون‌آرمه‌را اختراع نموده است » مثل اینکه گندم زنده برای ساختمان بدن انسان گل خالی ولی نان سفید دو آتشه با چند نوع ویتامین مصنوعی حکم بتون‌آرمه را دارد ! از یك پزشك دیگر پرسیدم وقتی راسته گوسفند را سه چهار روز در پیاز می‌خوابانید تا برای کباب نرم‌تر گردد مگر نمی‌بینید که همین نرم شدن دلیل بر پوسیدن و گندیدن گوشت میباشد ؟ او برای اینکه ثابت کند گوشت پوسیده بهتر ازگوشت تازه میباشد چنین جواب داد : « کفتار شکار خود را مدتی زیر خاك نگاهمیدارد و چند روز بعد بسراغ آن میرود و میخورد » . خوانندگان محترم خوب توجه فرمائید ، این پزشك کوته‌بین علم تغذیه‌ای خود را از کفتار یاد گرفته ولی بدجوری یاد گرفته است ! این کفتار یا یك حیوان دیگر وقتی شکار فراوان گیر میآورد بعد از خوردن و خوب سیرشدن ، بقیه گوشت را در یك جای امن زیر خاك دفن میکند تا در هوای آزاد نماند و زود فاسد نگردد نه مثل انسان بی‌عقل

که مخصوصاً میخوابانند و فاسد میکنند و آخر کار برای کامل نمودن خرابکاری روی آتش می‌سوزانند و سپس میخورد .

در مدت این تماسها و گفتگوها یك حقیقت خیلی مهمی یاد گرفتم ، من فهمیدم که فقط بزرگان و متفکرین و شخصیت‌های برجسته یعنی آنهائیکه عقل مستقلی دارند ، خودشان فکر میکنند وخودشان نتیجه میگیرند، معنی‌زنده‌خواری را زودتر درك می‌نمایند و حقیقت را قبول میکنند ، ولی اشخاصیکه عقل مستقلی ندارند و با عقل دیگران فکر میکنند با وجود اینکه گفته‌های من خیلی ساده و طبیعی میباشد باز هم نمی‌توانند درك نمایند وقبول کنند که مواد مرده وکشته ارزش غذائی ندارند و یا مواد سمی قادر نیستند آدمی را شفا بخشند ، اینگونه اشخاص که شاید پیش از ۹۰ در صد از مردم مرده‌خوار را تشکیل میدهند. عظمت و بزرگی ایران باستان را که به تمام جهانیان علم و دانش می‌آموخت از خاطر برده‌اند و منتظرند تا هرگونه کشف ویا فکر تازه‌ای را از دهان دانشمندان غربی بشنوند .

انعکاس زنده‌خواری در سایر کشورهای جهان

این وضعیت نامساعد سبب شد که من تصمیم بگیرم فعالیت خود را موقتاً در ایران متوقف سازم ، ابتدا راجع به زنده‌خواری ازغربیها نظر بخواهم ، مدارك لازمه را بدست آورم و سپس فعالیت همه‌جانبه‌ای را در وطن خود از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد یك کتاب بزبان انگلیسی منتشر نمودم ، ازکتابخانه لینکلن سه هزار آدرس جمع‌آوری کرده و در حدود چهار هزار جلد از این کتابرا برای همه پادشاهان و رؤسای جمهور و وزیران و مراکزعلمی ودانشگاهی و روزنامه‌ها و شخصیتهای‌برجسته گیتی با خرج شخصی خود برایگان فرستادم . ضمناً بین نمایندگان اکافه که کنگره خود را بتاریخ سوم مارس ۱۹٦٤ در تهران تشکیل داده بودندصدها کتاب انگلیسی توزیع نمودم و با نامه‌های مخصوصی‌بآنها گوشزد نمودم که یگانه راه اساسی برای حل مسئلهٔ اقتصاد جلوگیری ازمحونمودن محصولات طبیعی بوسیله آتش میباشد . نتیجه این اعمال خیلی بیش از این شد که من انتظار داشتم ، بطوریکه کتابهای انگلیسی بزودی تمام شد و من کتاب قطورتری که‌بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی میباشد بچاپ رسانیدم .

زنده‌خواری در همه جای دنیا معجزه میکند

در نتیجه کتابهائی‌که بزبانهای فارسی و انگلیسی وارمنی‌با هزینهٔ‌شخصی

خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بیست هزار نسخهٔ آنرا به رایگان برای تمام بزرگان و مؤسسات و مطبوعات جهان فرستاده‌ام ، هزاران نامه تاکنون بمن رسیده که ثابت میکند زنده‌خواری در تمام نقاط دنیا معجزهٔ عجیبی میکند که در تاریخ بشر سابقه ندارد . هزاران بیمار سخت و « صعب‌العلاج » ، آنهائیکه از بچگی مریض بوده‌اند ، آنهائیکه سالها در رختخواب بستری بوده‌اند ، آنهائیکه تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتی یك‌قدم هم نبوده‌اند ، آنهائیکه بعنوان یك بیمار علاج ناپذیر از بیمارستانها و اطبا جواب رد شنیده و ناامید شده بودند ، حتی آنهائیکه سالها فلج بوده‌اند در عرض چند ماه زنده‌خواری سلامتی خود را بدست آورده‌اند ، آنچنان‌که اکنون بدون کوچکترین ناراحتی واحساس خستگی به راه پیمائیها و کوه‌نوردیهای نسبتاً طولانی اقدام میکنند. این کار خداست ، کسی که به قوانین طبیعت برمیگردد ، طبیعت مجدداً اورا در آغوش خود می‌گیرد و می‌پروراند .

مجلات وروزنامه‌های اروپائی و آمریکائی دربارهٔ کتاب انگلیسی من مقاله‌های مفصلی می‌نویسند . تلویزیون لندن کتاب مرا بمردم معرفی نموده وچند صفحه از آنرا برای آنها خوانده است . از کاخ سفید ودربار انگلستان واز پاریس واز مسکو واز بیشتر بزرگان ودانشمندان سایر ممالك جهان نامه‌هائی‌برای تبریك و تحسین و تشکر برای من رسیده است . جمعیتهای گیاهخواران و بعضی از مؤسسات خیریه و بهداشتی مترقی برای تبلیغات زنده‌خواری از من کتابهای متعدد میخواهند تا بمردم بفروشند ویا برایگان توزیع نمایند .

اشخاص بشردوست دهها جلدکتاب بدوستان وبستگان‌خود هدیه میدهند. پزشکان فهمیده در لندن و نیویورك واسرائیل وایروان با زن و فرزندان خود زنده‌خوار می‌شوند و تجویز داروها را کنار می‌گذارند و بعوض نسخه‌کتاب من ویا آدرس مرا به مریضان خود میدهند . بیشتر اشخاص تحصیل‌کرده وروشنفکر همینکه می‌شنوند غذای‌کشته شده ارزش غذائی ندارد و فقط جزء مواد مضر و خطرناك میباشد فوری مصرف آنرا در منزل خود منع میکنند و بزرگ وکوچك همگی روش زنده خواری را پیش میگیرند .

در اثر کتابهای قطوری که ۱۲ سال پیش بزبان ارمنی منتشرکرده‌ام زنده‌خواری بیشتر از همه جا در ایروان پایتخت ارمنستان شوروی پیشرفت کرده است . تعداد زنده‌خواران در آنجا به ده‌ها هزار نفر میرسد که اغلب آنها پزشکان و نویسندگان و هنرپیشگان هستند . آنها باهم معاشرت میکنند ومهمانیها و جشنهای بزرگ برپا میسازند و با میوه‌جات و سالادهای متنوع میزهای مجلل می‌چینند وبجای الکل زهرآلود و مرگ‌آور با آب میوه یا عسل که واقعاً منبع

سلامتی میباشد بسلامتی یکدیگر می‌آشامند .

سالها پیش بااینکه حرفهای من کاملا منطقی و طبیعی بود ولی باوجود این دست من از مدارك عملی خالی بود . اکنون من هزاران مدرك غیر قابل انکار دارم که ثابت میکند مرده‌خواری و مصرف دارو علل اصلی همه بیماریها بوده و زنده خواری یگانه راه علاج ازاین بیماریها میباشد .

حالا بعضی از خوانندگان از من می‌پرسند که باوجود اینهمه مدرك چطور شده که در ممالك پیشرفته غربی مانند ایالات متحده آمریکا یاانگلستان مقامات مسئول رسماً این حقیقت را قبول نمیکنند ودر بیمارستانهای خود بمورد اجرا نمی‌گذارند و مردم را به این روش آشنا نمی‌سازند ؟ حقیقت اینست که در ممالك غربی بین مقامات رسمی انسان دوست حقیقی وجود ندارد واگرهم وجود دارد تعداد این اشخاص بقدری معدود است که صدای آنها بگوش مردم نمی‌رسد. مرده‌خواری و پول پرستی قلب این آدمیان را بسنگ تبدیل نموده‌است وبرای آنها بغیراز پول و منافع شخصی دراین دنیا چیز دیگری ارزش و اهمیت ندارد. حکومت این سرزمینها دردست مردم نمی‌باشد بلکه بدست عده‌ای از سرمایه‌داران و صاحبان کارخانجات میباشدکه چرخ مملکت را فقط برای منافع شخصی خود میچرخانند و برای تولید اسلحه بیشتر جنگهای بزرگ برپا میکنند و میلیونها جوان بی‌گناه را بکشتن میدهند تا پول بیشتری بدست آورند .

من برای همه بزرگان جهان کتاب فرستاده‌ام ، چرا آنها شخصاً اقدام نمی‌کنند ؟ شاید آنها وهمچنین بیشتر مردم خیال میکنند که‌این کار مربوط به‌علم طب است و ابتدا پزشکان باید مطالعه نمایند ، تصمیم بگیرند ، باجرا بگذارند و بعد بمردم توصیه نمایند . آنها نمی‌دانندکه پزشکان پول پرست غربی از همه دیرتر این حقیقت‌را تصدیق خواهندکردویا بعبارت صحیح‌تر پزشکان مغرب‌زمین زودتر از سایرین حقیقت امررا درك می‌نمایند زیرا آنها از همه بهتر میدانندکه علم پزشکی در مقابل اینهمه بیماریها کاملا عاجز است ولی مطلب اینجاست که‌آنها سوگند خورده‌اند به برنامه دانشگاهی خیانت نکنند . بیشتر پزشکانی که‌کتاب مرا دقیقاً مطالعه مینمایند حقیقت را قبول میکنند ، خودشان خامخوار میشوند ولی برای مردم نسخه می‌نویسند و سم تجویز می‌نمایند ، زیرا اگر اینچنین نکنند به برنامه دانشگاهی خود خیانت کرده‌اند وشاید جواز پزشکی خود را نیز ازدست بدهند (دکتر کریستین تولفی دانمارکی بااین وضع مواجه گردید) . یکعده از پزشکان که از حقیقت امر آگاه نیستند بادیدهٔ دشمنی بمن می‌نگرند ولی آنها اشتباه میکنند چون من دشمن هیچکس نیستم ، تمام وجود ودارائیم را فدای خدمت بمردم نموده سعادت همه مردم دنیارا خواهانم واگر گاهی با خشونت

حرف میزنم دلیلش اینست که با کشته شدن دو بچه‌ام جگرم داغ‌دیده ودلم برای آنهمه مردمی میسوزد که بتوسط یك بشقاب غذای غیر طبیعی خود وفرزندانشان را کورکورانه می‌کشند .

من چطور می‌توانم فراموش کنم که کورکورانه بادست خودم بچه‌های خودرا کشته‌ام . از صبح تا شب کار من فقط این‌بود که دستورات پزشك‌را صریحاً اجرا کنم ، غذاهای « مقوی » و مرده و سمی و همچنین داروهای شیمیایی و سمی درست در موقع تعیین شده به آنها بخورانم و همیشه مواظب باشم که مبادا آنها یك لقمه غذای زنده و طبیعی بدهان بگذارند .

حالا به بینیم کار جرائد چیست ؟ یکی خبر میدهد که از سیاره‌ای‌یك سفینه فضائی آمده و در فلان جا بزمین افتاده است ، سپس تعریف میکندکه سفینه ازچه ماده‌ای ساخته شده ، رنگش چیست ، چند نفر سرنشین دارد . گویا قد سرنشینان آنراهم اندازه گرفته ۵۰ــ۶۰ سانتیمتر درآمده است ! دومی می‌نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید ! سومی می‌نویسد که عمر دنیا به‌آخر رسیده‌است ، گویا یك سیاره به سوی کرهٔ زمین مستقیم در حرکت است ودر روز فلان وساعت فلان بزمین برخورد میکند و هردو متلاشی میگردند ! چهارمی پیشگوئی میکندکه در سالهای آینده چه اتفاقاتی برسرمردم این دنیا خواهدآمد! پنجمی با حروف برجسته خبر میدهد که فلان دانشمند یك سم پیدا کرده است که سرطان را معالجه مینماید ! بزرگترین روزنامه های دنیاکه روزانه ده‌ها میلیون تیراژ دارند صفحات خودرا بااین قبیل خبرهای پوچ و دروغین پر میکنند یعنی دهها میلیون صفحه کاغذ را بااین نوع خبرها سیاه میکنند ، بدست ده‌ها میلیون نفر از مردم می‌سپارند وده‌ها میلیون دلار پول بدست میآورند .

در مقابل اینها یك خبر بی‌نهایت بزرگ رسیده ، حقیقت بی‌سابقه‌ای کشف شده که با تعویض یك بشقاب غذا با یك بشقاب غذای دیگر یعنی باعوض نمودن یك بشقاب غذای غیر طبیعی بایك بشقاب غذای طبیعی نه فقط تمام بیماریها بلکه‌همه بدبختیهای ابناء بشرازاین دنیا رخت‌بر می‌بندد. حالا بعوض‌اینکه‌مدیران این روزنامه‌ها همه خبرهای بی‌ارزش خودرا کنارگذارده صفحات آنرا باحروف برجسته هفته‌ها وماهها متوالیاً بااین خبر مهم وحیاتی پرکنند بکلی خاموش میمانند ! بپرسید چرا ؟ چون اگر آنها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانیکه برای مشروبات و سیگار و بیسکوئیت وروغنهای نباتی و غذاهای رژیمی و ویتامینها و هزاران نوع مواد غیر طبیعی وسمی آگهی هائی سفارش میدهند از دستشان میروند . وچون مدیران این روزنامه‌ها از اینگونه آگهی ها روزانه میلیونها دلار پول بجیب میزنند اینست که آنها در نهضت زنده‌خواری ورشکستگی خود را احساس مینمایند .

متأسفانه این پولپرستی بهمه‌جا نفوذ کرده واثرات خودرا ظاهرمیکند.
آن گیاهخواران و سایر انجمنهای بهداشتی که با خواندن کتاب من‌ابتدا بهیجان زیادی درمیآیند ، مراتحسین میکنند وبرای تبلیغ زنده‌خواری کتابها سفارش میدهند ، بعداز مطالعه دقیق کتاب وقتی متوجه میشوند که من بمردم توصیه میکنم بغیراز کتاب زنده‌خواری هیچ‌کتاب بهداشتی دیگر مخصوصاً کتابهائیکه از برنامه‌های مخصوص غذائی واز ویتامینها و غیره صحبت میکنند نخوانند ازهیجان میافتند و سست میشوند زیرا وجود ارگان رسمی این انجمن‌ها وحتی وجود خود انجمن‌ها نیز فقط بااین نوع مقاله‌ها و آگهی‌ها نگهداری میشود . اصلا بعد از زنده‌خواری برای انجمنهای گیاهخواران کاری باقی نمی‌ماند ، آنها یا باید به‌انجمن زنده‌خواران به‌پیوندند ویا بفعالیت های خود خاتمه بدهند ، زیرا گیاهخواری با « پخت و پز » ابداً معنی و مفهومی ندارد .
اصولا گیاه‌خواری روی پایهٔ علم تندرستی بوجود نیامده‌است . گیـاه خواران گویا کشتن یك موجود زنده را گناه حساب میکنند . گوشت یکی ازصدها مواد مضراست که مرده‌خوارها وارد بدن خود میکنند . مثلا ضرر نان سفید ، برنج سفید ، قند ، چای ، شیر ، تخم‌مرغ و غیره از ضرر گوشت بهیچوجه کمتر نیست . آنها اسم گیاهخواری به خود پوشانده‌اند ولی شیر وماست وپنـیر و تخم‌مرغ هم می‌خورند . حتی آن پزشکان ناتروپات که مرا به درجه پیغمبری میرسانند بعداز مدتی مشاهده میکنند که باوجود زنده‌خواری وسایل درمانی‌دیگری مانند معالجه با آب و برق و ماساژ و ورزش ورژیمهای غذائی مخصوص ومانند آنها که پایه اساسی فعالیت این پزشکان را تشکیل میدهند دیگر لزومی ندارد . مخصوصاً « معالجه » با آبهای معدنی یك حقه‌بازی بیش نیست . آبی‌که ازیك معدن عبور نموده و بو وطعم مواد معدنی مرده را بخودگرفته است چه رابطه‌ای میتواند با سلامتی انسان داشته باشد ؟
ولی با وجود این نور حقیقت را نمیتوان برای مدت درازی پنهان‌نمود، همانطورکه هیچکس قادر نیست جلوی نور خورشید را بگیرد . بالاخره نور عافیت بخش زنده‌خواری مانند نور خورشید باید بدلهای همه مردم گیتی بتابد . این‌است قانون طبیعت ، این است امر خدا . واین نور نجات دهنده ورهائـی بخش از ایران سرچشمه گرفته واشعه خود را باید از ایران بسراسر گیتی بتاباند.
درست دوازده سال پیش جلد اول کتاب خامخواری را در ٥٦٦ صفحه بزبان ارمنی منتشر نمودم و تقریباً ٥٠٠ جلد از آنها را برایگان به ارمنستان شوروی فرستادم . در نتیجه بیشتری از مردم به زنده‌خواری متوسل شدند و

چنین جنب و جوشی بین مردم تحصیل کرده بوجود آمد که مقامات رسمی آکادمی از جا تکان خورد . استـــاد تغذیه‌ای دانشگاه ایروان دکتر هاروتونیان به‌ترس اینکه مبادا به شهرت علم پزشکی لطمه‌ای وارد شود با عجله بدون مطالعه دقیق با انتشار یك مقاله بمردم اخطار می‌نماید که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشك به‌زنده‌خواری دست بزنند چون « ممکن است » ضرر به‌بینند . البته مردم عاقل به نوشته های او وقعی نگذاشتند و بکار خود ادامه دادند .

من در جلد دوم کتاب ارمنی خود به این استاد جواب منطقی و دندان شکنی دادم و گفتم که نمی‌شود با مردم به زبان « ممکن است » ها صحبت نمود واضافه نمودم اگر او نخواهد زنده‌خواری را در بیمارستانها به اجرا بگذارد مردم روشن‌فکر و پزشکان انسان دوست ابتکار عمل را بدست میگیرند واورا در برابر امر انجام شده‌ای قرار میدهند و موجب شرمندگیش خواهندشد . همینطور هم شد . وقتی تعداد زنده‌خواران و معالجه شدگان به هزارها رسید استاد نامبرده برای شنیدن گزارشهای معالجه شدگان یك کنفرانس (۱) رسمی ترتیب داد ودر این کنفرانس او مجبور شد حقیقت را قبول نموده معالجه شدن زنده‌خواران‌را تصدیق نماید ، توصیه قبلی خودرا پس بگیرد و به آنها اجازه دهد که زنده‌خواری را خودسرانه و بدون مشورت پزشك ادامه دهند . همانطوریکه من پیش‌بینی کرده بودم این استاد که رهبری وراهنمائی امور تغذیه‌ای یك جمهوری را بعهده دارد در نتیجه کوتاه‌بینی خود در تمام مدت کنفرانس چهارساعت ونیمی در جلو معالجه شدگان بحال شرمندگی بسر برد .

عقل این نیست که آدم در دانشگاه درس خودرا خوب ازبر نماید، بمقام استادی برسد ، حرفهای معلمین خودرا در جلوی دانشجویان مثل طوطی هرروز تکرار نماید ودستورات آنهارا کورکورانه اجراءکند . عقل‌یك موهبت خدادادی است ، عاقل آن کسی است که قادر است خودش فکر کند و خودش نتیجه‌بگیرد. من سی سال تمام بتنهائی علم پزشکی را مطالعه کردم ولی قوانین این علم را کورکورانه قبول ننمودم بلکه بالعکس بآنها بانظر انتقاد نگریستم و همیشه در جستجوی ایرادها بودم زیرا برای من آشکار بود که علم پزشکی علم صحیح و کاملی نیســت بدلیل اینکه باوجود این علم انســان بیشتر از همه موجودات دیگر بیمار میشود . من بدون معلم بتنهائی شش زبان خارجی یادگرفته‌ام . این فکر مستقل سبب شد که بتوانم به راز زنده‌خواری پی ببرم . اگر همه مردم جهـــان دور من جمع بشوند و بگویند چلوکباب غذای خوبی است من میگویم که چلو کباب اصلا غذا نیست بلکه تفاله و خاکستر غذاست که کارش فقط مریض نمودن

---

۱ ــ جزئیات این کنفرانس را در قسمت نامه‌ها ملاحظه خواهیدفرمود.

و کشتن میباشد . در ایروان یك دانشجوی جوان باوجود سرزنش دائمی پدر زیست‌شناس و برادر پزشکش سالهـا به زنده‌خواری ادامه میدهد و در نامـه خود می‌نویسد که برای اینگونه اشخاص مانند پدر خود فقط احساس ترحـم دارد آیا ازاین پدر وپسر کدامیك صاحب عقل مستقل میباشد ؟

الان باکمال خرسندی باید بگویم که دو زیست شناس معروف ازآکادمی ایروان در مجلهٔ « علم و فن » در تاریخ نوامبر ۱۹٦۹ مقاله‌ای امضاء کردند واز کتاب من پشتیبانی نمودند . بیشتر پزشکان نه فقط خودشان زنده‌خوار شدند بلکه تبلیغات دامنه‌داری برای زنده‌خواری مینمایند و پیروان زیادی پیدا می‌کنند .

همینطور در چند سال اخیر در کشور های غربی مخصوصاً در ایالات متحده‌آمریکا باوجود خاموشی کامل مقامات رسمی نسبت بزنده‌خواری هزاران اشخاص روشن فکر نه فقط آئین زنده‌خواری را پذیرفته و باجراءگذاشته‌اند بلکه اعلام داشته‌اندکه حاضرند برای پیشرفت و پیروزی آن تمام وجود وعمرشان را فدا نمایند . بعضی انجمنها روش خویش را اصلاح میکنند وبرای همکاری با ما حاضر میشوند . در آنجا مردم رستورانهای زنده خواری باز میکنند ، پانسیونها تشکیل میدهند واز همه‌جا برای تأسیس نمودن‌شعب انجمن زنده‌خواری پیشنهادها میفرستند .

عظمت و بزرگی ایران باستان باید تجدید شود

اکنون موقع آن فرا رسیده که از متفکرین و بشردوستان ایرانی تقاضا نمایم که هرچه زودتر جلو بیآیند تا دور هم جمع شویم ودر تهران یك اداره مرکزی برای انجمن بین‌المللی زنده‌خواران پایه‌گذاری کنیم ، ارگان رسمی خودرا آغاز نمائیم ، شعباتی در خارج از کشور ایجاد کنیم تا بتوانیم آنهمه زنده‌خوارانی‌راکه در همه نقاط جهان‌پراکنده‌اند وروزبروز تعداد آنها افزایش مییابد باهم مربوط سازیم و آنهارا رهبری واداره نمائیم .

دانشمند بزرگ آمریکائی که بنیادگذار و رهبر دوجمعیت میباشد در نامه خود چنین مینویسد « بالاخره در مشرق زمین ستاره‌ای پدیدارگشته‌است . آیا میتوانیم ایران را مرکز این نهضت قرار دهیم ؟» آری میتوانیم . خون نیاکان پرافتخارمان در رگهای فرزندانشان هنوز درجریان‌است وما ایرانیان باید بهمه مردم جهان ثابت کنیم‌که فرزندان خلف آن نیاکانیم و میتوانیم بزرگی و عظمت ایران باستان را تجدید نمائیم . ایده زنده‌خواری ابتکار ما میباشد ، اولین شخص نژاد تازه انسانی ، اولین نمونه نژاد انسانهای حقیقی ، اولین زنده‌خوار کامل ایرانی است که اکنون بسن پانزده رسیده است . زمینه کاملا آماده است که

زنده‌خواری را در ایران بلافاصله برای عموم عملی سازیم و بتمام جهانیان ثابت کنیم که ایرانی بازهم قادر است بتمام دنیا درس عبرت بدهد .

اکنون کار بجایی رسیده است که بیشتر پزشکان انسان دوست درهمه جای دنیا ، در امریکا و انگلستان و سوئیس و غیره به بیماران « صعب‌العلاج » مانند سرطان ، فلج ، فشار خون ومانند اینها نشانی مرا میدهند و زنده‌خواری را توصیه می‌نمایند .

بین اینها یك نمونهٔ بسیار جالب دیده می‌شود . نوهٔ دایی من یك‌جوان ۲۸ ساله‌که در فلورانس (ایتالیا) دیپلم مهندسی گرفته ودر دانشگاه تهران به انجام وظیفهٔ استادی مشغول بود از کمبود غذای طبیعی واز مسمومیت‌های مزمن پی‌درپی به‌ضعف اعصاب گرفتار شد بطوری‌که دست وپا و سرش میلرزید و قادر نبود با دست خود فنجانی یا قاشقی را بدهان ببرد ویا امضاء خودرا روی کاغذ بگذارد . او به دستورات رایگان من توجهی ننمود سه‌بار به‌اروپا سفرنمود ، به‌همهٔ پزشکان « معروف » سرزد ، ۱۰۰ـ۱۵۰ هزار تومان پول خرج کرد تا بعداز دو سال درد وشکنجه بالاخره در شهر لوزان (سوئیس) از یك متخصص معروف اعصاب که‌کتاب انگلیسی مرا خوانده وبا حقیقت آشنا شده بود نسخه زنده خواری را دریافت و به وطن برگشت . اکنون او بعداز ۱۰ ماه زنده‌خواری از سلامتی کامل برخوردار است وروز بروز دارد سالمتر و قویتر میگردد . او از صبح تا شب بکار و فعالیت مهندسی مشغول است . آنگونه که من پیش‌بینی کرده بودم همانطور شد . وقتی اینجا مردم برای حرفهای من ارزش قائل نشدند ، تصمیم گرفتم حقیقت را بگوش خارجیان برسانم تا از آنجا به‌ایران برگردد وبه‌ارزش خود برسد .

ازاین همه‌گذشته ، بزرگترین پیروزی‌که نصیب من گردید وبرای من هم غیر منتظره بود این است که یك دولت بزرگ مانند دولت هندوستان صحت گفته های مرا رسماً تأئید می‌نماید . وزارت بهداری و تنظیم خانوادهٔ هند بعداز مطالعهٔ دقیق کتاب من همهٔ گفته‌های مرا صحیح دانسته تصمیم‌گرفته است آنرا به زبانهای هند منتشر نماید و حقیقت را بگوش همهٔ مردم برساند . ازاینرو دولت نامبرده توسط سفارت کبرای هند در تهران بایك نامهٔ رسمی از من اجازهٔ چاپ کتاب‌راهم به‌زبان انگلیسی‌وهم به زبان‌های محلی دیگرخواسته است. اکنون‌کتاب من بزبان هندو چاپ‌گردیده ودر دسترس مردم قرارگرفته‌است .

همینطورکه میدانید قسمت عمدهٔ جمعیت هندوستان گوشت نمی‌خورد . دست کشیدن از گوشت بزرگترین دشواری مرده‌خواران میباشد . والا برای گیاه‌خواران عوض نمودن‌گیاه مرده با گیاه زنده کار چندان مشکلی نیست . ازاین‌گذشته در هند و همچنین در امریکا و بسیاری از کشورهای خارجی

ناتروپاتیك Naturopathique پزشکان زیادند . متأسفانه در ایران حتی یك نفر پزشك ناتروپاتیك یا گیاهخوار حسابی وجود ندارد . این پزشکان که با مصرف دارو مخالفند آسایشگاهها و درمانگاهها تأسیس می‌نمایند و بیماران را با وسایل طبیعی و بدون دارو مداوا می‌کنند .

چند تا ازاین درمانگاهها Nature Cure Centre از هندوستان با من دائماً در تماسند ، کتابها و نسخه‌های مرا پخش می‌کنند ، مردم را بزنده خواری تشویق می‌نمایند و تابحال صدها بیمار را از بیماریهای دردناك نجات داده‌اند . این گزارشها توجه دولت هند را جلب نموده که تصمیم گرفته است ایدهٔ زنده‌خواری را بهمهٔ مردم هند برساند . این وضع بزودی باید همه‌جای دنیارا بگیرد . یك پزشك‌سوئیسی که در یکی از بیمارستانهای آمریکا خدمت می‌کند محرمانه به خواهر خود می‌نویسد « دراین اواخر آمار گرفته‌اندکه زنده‌خواری در امریکا معجزه می‌کند ، همهٔ پزشکان مات مانده‌اند ، بعداز این ما چطـور می‌توانیم برای مردم نسخه بنویسیم ؟»

اکنون روی سخنم با مدیران و خبرنگاران جراید میباشد . آنهـا باید در درون بدن خود صدای شیطان را خفه نمایند و انسانهای حقیقی را بیدارسازند و بسنجندکه این‌کار شوخی بردار نیست . در هرروز هزاران نفر از هموطنانشان بیخود و بیموقع جان می‌سپارند و هزاران کودك بخوراکهای غیر طبیعی معتاد میگردند . آنها باید شب وروز آرام نداشته ، صفحه‌های روزنامه‌ها و مجلات خودرا پراز مطالب زنده‌خواری نمایند واز وزارت بهداری ، از استادان دانشگاه واز پزشکان بخواهند تا آنها ثابت نمایندکه‌من با خانواده‌ام وباسایر زنده‌خواران اشتباه کرده‌ایم و نه تنها از بیماریها نجات نیافته‌ایم بلکه بیمارتر هم شده‌ایم که خودمان از آن اطلاع نداریم ودر این امر مارا قانع نمایند و دوباره به‌چلوکبابی برگردانند یا اینکه بلافاصله حقیقت را قبول نمایند ، خوراکهای مرده و داروـ های شیمیائی را محکوم کنند ، مصرف آنهارا در بیمارستانها ودرمانگاهها و شیرخوارگاه‌ها قطع نمایند ، بیمارا نِرنجدیده را با غذای طبیعی وخداداده شفا دهند و نسل آینده را از خطر مرده‌خواری مصون نگه دارند .

من مطمئنم که شاهنشاه آریامهر ، پیشوای خردمند ما که شخصیت بین‌المللی بودن خودرا با انقلاب سپید و با پیکار جهانی با بیسوادی بجهانیان ثابت نموده‌اند ، در مقابل فلسفه زنده‌خواری علاقه نشان خواهند داد و چندساعت از وقت گرانبهای خود را برای مطالعهٔ آن صرف خواهند فرمود . من یقین دارم که بعداز مطالعهٔ این‌کتاب شاهنشاه محبوب ما حقیقت را تصدیق خواهند فرمود و برای نجات ملت خود و همچنین برای نجات کلیهٔ افراد بشر پشتیبانی خودرا

در عملی ساختن زنده‌خواری ابراز خواهند فرمود . اگر بنده درگفته هـای خود حتی یك در صد شك داشتم اسم مقدس شاهنشاه را دراین کتاب نمی‌آوردم.

چه عالی میشد اگر شاهنشاه آریامهر محمدرضا شاه پهلوی زنده‌خواری را به انقلاب سپید شاه و مردم اضافه میفرمودند . بااین عمل انقلاب شاه ومردم بکمال تکامل خود می‌رسید و شاهنشاه آریامهر نه فقط شخص اول ایران بلکه شخص اول جهان محسوب می‌گردیدند ونام پرافتخار معظم‌له برای نسلهای آینده جهان تا ابد جاویدان میماند .

دراین رستاخیز ملی و جهانی حزب ایران نوین و سازمان شاهنشاهی خدمات اجتماعی کارهای عظیمی میتوانند انجام بدهند . مخصوصاً سپاه دانش و سپاه بهداشت بعوض اینکه ویتامینهای مصنوعی (که غیراز سم چیز دیگری نمیباشند) وسموم دیگر وارد خون روستائیان بکنند واز حسابهای‌غلط پروتئین‌ها و ویتامینها با آنها صحبت نمایند ، میتوانند به آنها علم تغذیه طبیعی را بیآموزند واز ضررهای پخت و پز صحبت نمایند .

فعالیت‌های مجدد در ایران

پس از انتشار جزوه خامخواری بزبان فارسی و عــدم موفقیت آن در ایران ، دو سال بعد در سال ۱۳۴۳ چند جلد از کتاب انگلیسی چاپ اول به‌هیئت دولت فرستادم و در نتیجه فقط نامه‌های زیر را دریافت نمودم .

شماره ۱۷۹۶۴ ۴۴ر۷ر۲۶

نخست‌وزیر

« نامه شما همراه با کتابی که ارسال داشته بودید واصل گردید . ضمن اظهار تأسف از اینکه بعلت کثرت کاروگرفتاری فرصت مطالعه آنرا تا اخیراً بدست نیاورده بودم از فرستادن کتاب شما تشکر مینمایم . »

نخست‌وزیر ـــ امیرعباس هویدا

***

۷۰۶۰/دو ۱۱ر۵ر۴۳

وزارت فرهنگ ـــ دفتر وزیر

« عطف به نامه مورخ ۲۵ر۴ر۱۳۴۳ ضمن اظهار تشکر وصول یك جلد کتاب خام‌خواری را که برای مطالعه اینجانب ارسال داشته‌اید اعلام میدارد . »

وزیر فرهنگ ـــ امضاء

***

۳۰ر۷ر۶۴ دولت شاهنشاهی ایران

۱۱۱۲۳ وزارت اطلاعات

« ضمن اظهار تشکر وصول کتاب شما تحت عنوان خام‌خواری که بادقت مطالعه گردید تصدیق مینمایم . این کتاب واقعاً جالب‌است و کوشش‌شما در نوشتن آن قابل قدردانی می‌باشد .

این کتاب در کتابخانهٔ وزارتخانه نگاهداری میشود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود . »

ادارهٔ نشریات خارجی ــ امضا

***

۴۶۹۷/۸۳۶۲
۱ر۵ر۴۳

وزارت جنگ

« مرقومه مورخ ۱۶ ژوئیه ۱۹۶۴ متضمن یك جلدکتاب خام‌خواری تألیف جناب عــالی واصــل و مــوجب تشکــر گردید . نظریــات ابداعــی جنابعالی از هر جهت جالب توجه است . قطعاً کارشناسان این نظریات را تا حدودی که مورد قبول قرار دهند بقواعد تغذیه تبدیل خواهند نمود . »

وزیر جنگ ــ سپهبد صنیعی

نامهٔ دولت هندوستان

سرویس اطلاعات هند
سفارتخانهٔ هند
تهران ٤ ژانویه ۱۹۷۱

ت . س . کانوار
وابسته مطبوعاتی

بطوریکه اطلاع یافته ایم شما کتابی‌را **تحت عنــوان** خامخواری منتشر **کرده اید** . شاید اطلاع دارید که دولت هندوستان بــرای **معالجهٔ** طبیعــی (Nature Cure) یك کمیته مشورتی تعیین نموده است‌که راجع به پیشرفت و توسعه معالجه طبیعی‌مطالعاتی میکند. کتاب شمابدست این‌کمیته‌افتاده که آنرامفید تشخیص داده و به نظر ایشان کار خوبی میشد اگر این‌کتاب را بزبان انگلیسی و همچنین بزبانهای محلی ، مانند هندو چاپ کنند و برای آن یك تبلیغــات دامنه‌داری شروع نمایند . بنابراین وزارت بهداری و تنظیم خانواده هندوستان خیال دارند برای توزیع وسیع این کتاب آنرا خیلی ارزان ، فقط ٥ روپیــه بفروشند . آنها خیال ندارند از فروش این نشریه سودی ببرند .

ما خیلی ممنون میشویم اگر شما لطف نموده اجازه چاپ این‌کتاب‌را بزبان انگلیسی و به زبانهای محلی دیگر بدولت هندوستان بدهید .

همچنین لطفاً بما اطلاع دهید آیا از چاپ ۱۹٦۷ به‌اینطرف کتاب تازه و اصلاح شده منتشر نموده‌اید ، یا آیا میل دارید در آینده‌ای نزدیك آنرا اصلاح کنید ؟

بنابراین ما سپاسگذار میشویم اگر اجازه لازمه را داشته باشیم تا بتوانیم این کتاب را در هندوستان بچاپ برسانیم . »

ت . س . کانوار

بعداز دریافت نامهٔ سفارت هندوستان تصمیم گرفتم یك امتحان دیگر در ایران بکنم و خبر این پیروزی را به‌اطلاع مقامات مسئول برسانم . نخست‌نامهٔزیر را برای شاهنشاه آریامهر نوشتم و ضمیمهٔ یك جلد از کتابهای فارسی وانگلیسی وارمنی تقدیم دفتر مخصوص شاهنشاهی نمودم .

پیشگاه مبارك بندگان اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

محمدرضا شاه پهلوی شاهنشاه پرافتخار ایران

« شاهنشاها

چاکر افتخار دارد خبر فوق‌العاده مسرت بخشی‌راکه شاید در وهله اول تصور آن مشکل باشد به پیشگاه شاهنشاه دانش دوست و رعیت پرور معروض دارد .

در نتیجه کوششها و مطالعات وتحقیقات و تجربیات سی‌ساله یك‌فرد ایرانی امروز بطور قطع ثابت شده است‌که علل کلیه بیماریها ناشی از مصرف غذاهای پخته و مواد شیمیائی و سایر مواد مرده میباشدکه مردم ندانسته وارد بدن خود میکنند . جان‌نثار موقعی باین امر اطمینان پیداکردم که دو فرزند دلبندم را یکی در سن ۱۰ سالگی ودیگری در سن ۱٤ سالگی در نتیجه تجویز داروهای « مؤثر » و غذاهای « مقوی » پزشکان مشهور ایرانی و اروپائی از دست دادم. کتاب مفصلی که بزبان ارمنی نوشته بودم در سال ۱۳۳۹ چاپ و منتشر گردید .

سپس بمنظور آگاهی هموطنان فارسی زبانم در سال ۱۳٤۱ موقتاً جزوه کوچکی بزبان فارسی منتشر کردم که یك نسخه آنرا همان موقع تقدیم داشتم . کتاب مزبور مورد توجه جناب آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر قرار گرفت . ایشان مرا احضار و پس‌از چند ملاقات به دکتر عباس نفیسی دبیرکل

شیروخورشید سرخ معرفی فرمودند . آقایان دکتر عباس نفیسی و دکترابوالقاسم نفیسی رئیس « زایشگاه خواجه نوری » نظریات و عقاید چاکررا پسندیدهو وعده همه‌گونه مساعدتو همکاری دادند. بمنظور بررسیهای ابتدائی درباره خامخواری آنان مرا به پرورشگاه نمونه و شیرخوارگاه شماره یك و بیمارستان کودکان « بهرامی » معرفی نمودند . متأسفانه در آنجا به دشواریهائی برخوردم . چون لازم بود عده‌ای از پزشکان و کارمندان را ازافکار قدیمی و کهنه‌پرستی جدا کرده وافکارآنانرا با عقاید جدیدآشنانمایم، ازاینرو بعلت‌تعویق انداختن‌کارکوششهایم بی‌ثمـر مانده و موقتـاً از تعقیب مـوضوع چشم پوشیدم ، البته باکمال تأسف ، مخصوصاً که اثرات شوم طرز تغذیه غلط آنان را از نزدیك مشاهده کردم .

اصولا متصدیان امور مؤسسات مزبور و همچنین کلیه پزشکان به تأثیر حقیقی غذاهای مرده توجهی ننموده و به همه بیماران مانند رستورانها فقـط غذاهای پخته و غیر حیاتی خورانیده که صددرصد سبب بروز بیماریها میگردد. پس از عدم موفقیت در ایران تصمیم‌گرفتم عقاید خود را به دانشمندان‌کشورهای خارجی ابراز نمایم تا شاید بدین طریق بتوانم مدارك موجه وانکار ناپذیر بدست آورم تا طرح خود را در میهنم پیاده نمایم . اکنون که موقع آن رسیده وظیفه مقدس خود میدانم الطاف آن شاهنشاه معظم را باین امر حیاتی جلب نمایم .

کتاب انگلیسی من در اولین وهله در سال ۱۳۴۲ چاپ و منتشر گردید که کلاً بفروش رفته‌است . سپس در سال ۱۳۴٤ کتاب دوم بزبان ارمنی چاپ نمودم و دو سال بعد عین آنرا بزبان انگلیسی ترجمه نمودم‌که بدین وسیله هریك از آنها را تقدیم پیشگاه شاهنشاه آریا مهر مینمایم . با جانفشانیهای زائد الوصفی باوسایل و امکانات شخصی از همین‌کتب ده‌هزار جلد و در حـدود نیم میلیون اعلامیه رایگان به رؤسای کشورهای خارجی و به جراید و مؤسسات و دانشگاه‌ها و غیره فرستادم . امسال مجدداً ده‌هزار جزوه بزبان ارمنی‌چاپ‌نمودم که برایگان در اختیار مردم قرار دهم .

نتیجه این فعالیتها این شدکه امروز در کشورهای جهان مخصوصاً در امریکا و هندوستان وارمنستان شوروی صدها هزار افراد خامخوار وجود دارد که اکثر آنها بیمارانی بودندکه از پزشکان ناامید شده‌اکنون در کمال سلامتـی بزندگی خود ادامه می‌دهند و همواره به من‌ودخترم آناهید دعا میکنند. هزاران نامه تشکرآمیز ازآنها دریافت میدارم . تقریباً تمام گیاه‌خواران وناتوروپاتیك پزشکان و سایر مؤسسات بهداشتی مترقی کتابها واعلامیه‌های مرا پخش‌کرده و درباره خامخواری دست به تبلیغات دامنه‌داری می‌زنند . آنها اعلامیه های مرا در جراید خودمنتشر میکنند ، برای خامخواری آسایشگاههابنا مینمایند ، در مکزیك

پرورشگاه خامخواری تأسیس میشود . کتاب مرا در آرژانتین بزبان اسپانیولی و در دهلی بزبان هندی ترجمه و فعلاً تحت چاپ میباشد . بنگاه تلویزیون لنـدن کتاب مرا به ملت ارائه داده و قسمتهائی ازآنرا برای مردم خواندهاست . پزشکان انسان دوست اروپا وامریکا و غیره به بیماران « صعب العلاج» نشانی مرا میدهند و مطالعه کتاب خامخواری را توصیه مینمایند . زیستشناسان آکادمی ایروان در مجله ماهیانه « علم و فن » از نظریات من دفاع کرده و طرفداری مینمایند .

چون کتاب بزرگ چاکر بزبان ارمنی ده سال قبل منتشر شده بود عدهٔ خامخواران در ایروان رو به ازدیاد گذاشت . آنها باهم مراودهای برقرار نموده روی پایههای خامخواری مهمانیهاو جشنها تشکیل میدهند. بین این خامخواران عده زیادی پزشك نیز دیده میشود . رئیس واستادکرسی تغذیه دانشگاه ایروان برای خامخواری سخنرانیها ترتیب میدهد. دراین اجتماعات اشخاصیکه ازبیماری های سخت نجات پیدا کردهاند گزارشهای خودرا بهایشان میدهند .

مثلا خانم پزشکی که به بیماری فلج دچار و ٤ سال تمام قادر بهحرکت نبود پس‌از ١٤ ماه خامخواری برپا ایستاده واکنون از سلامتی کامل برخوردار میباشد . یك نمونه جالب دیگر ـ یکی از خویشاوندان من جوان ٢٨ سالـه ببیماری ضعف اعصاب گرفتار شده و دست وپای‌خودرا با سختی حرکت میداد . او به دستورهای رایگان چاکر توجهی ننمود ، سه‌بار به اروپا مسافرت نمود و بیش‌از یك میلیون ریال خرج کرد تا بالاخره در شهر لوزان از یك متخصص معروف اعصاب که کتاب مرا خوانده و با حقیقت آشناشده بود نسخه خامخواری‌را دریافت و بتهران بازگشت .

هزاران مدرك مشابه در پرونده مربوط موجود است وحاضرم بهرشخصی که تعیین فرمایند ارائه دهم . ازاین‌گذشته بزرگترین موفقیتی که اخیراً نصیب چاکر شده اینست‌که دولت هندوستان رسماً کتاب مرا مفید تشخیص داده وتصمیم قطعی‌گرفته است‌که آنرا به چاپ برساند و مطالعه آنرا بملت‌هند توصیه‌کند تاآنها بتوانند از دستورات‌کتاب پیروی نمایند واز بیماری و فقر وگرسنگی نجـات پیدا کنند .

اکنون وظیفه میهن‌پرستی چاکر را وادار میکند تااین مطلب را بشرف عرض ملوکانه برسانم . جای بسی خوشوقتی است‌که خامخواری کامل ازمغزیك فرد ایرانی تراوش نموده وبسی افتخار آمیز است‌که عملی شدن این امراز ایران عزیز سرچشمه‌گیرد . جان‌نثار کتاب جدید ومفصلتری بزبان فارسی بهرشته تحریر درآوردهام وبرای انتشارآن منتظر چنین فرصتی بودم‌تا مدارکی‌که در دست دارم کاملتر نمایم . اکنون آن فرصت فرا رسیدهاست‌که در حمایت پدر تاجدار ، ایران

عزیز را به بهشت واقعی مبدل سازیم . یقین دارم که شاهنشاه خردمند ودوراندیش پس‌از مطالعه این‌امر حیاتی بهیچوجه راضی نخواهند بود که دولت هندوستان ابتکار این انقلاب بزرگ‌را مقدم بردولت ایران بمرحله اجرا درآورد .

امروز بطور قطع ثابت شده است کسانیکه از مصرف غذاهای پخته و داروهای سمی و سایر مواد مرده اجتناب میورزند از همه بیماریها چه سبك وچه سنگین مانند سکته قلبی ــ سرطان ــ بیماری قند ــ بیماریهای مسری ــ «سرما خوردگیها » و غیره نجات پیدا میکنند. در صورتیکه چاکر کوچکترین تردیدی دراین امر میداشت هرگز چنین جسارتی بخود نمیداد که مصدع وقت‌گرانبهای شاهنشاه عزیز شود .

مدارك موجود بخوبی ثابت میکند که هرچه بیمارستانهای جدیدافتتاح میشوند بهمان تناسب تعداد بیماران رو به‌افزایش مینهند چون بیمارستانها و داروخانه‌ها و آشپزخانه‌ها خود منبع شیوع بیماریها میباشند ، بنابراین احتیاج به ساختن بیمارستانهای جدید نیست بلکه شرایطی باید بوجود آورد که بیمارستانها بدون بیمار مانده ویکی پس از دیگری تعطیل شوند ، واین شرایط فقط در دگرگون نمودن طرز تغذیه مردم میباشد . برخلاف اینکه بعضیها تصور میکنند عملی ساختن این امر بسیار سهل وساده‌است .

بطوریکه دولت‌هندوستان تصمیم گرفته‌است در درجه‌اول لازم‌است مطالعه کتاب خامخواری‌را بملت ایران توصیه وثانیاً رسماً اعلام شود که پخت و پزیك عمل غیر طبیعی و غیر حیاتی است . باید حدو حدودی برای تبلیغات دروغین و گمراه کننده خوراکیهای مرده و داروهای سمی و ویتامینهای شیمیائی گذارده شود . مأمورین سپاه بهداشت بجای اینکه بین زارعین داروهای سمی پخش نمایند میتوانند بآنها بیاموزند که چگونه میتوان از مقدار سبزیجات زنده و گندم‌جوانه زده غذاهای سالم و خوشمزه و ارزان تهیه نمود ویا انسان چگونه میتواند بادو ریال گندم زنده و دو ریال خرما و دو ریال سبزی بدن خود را کاملاسیر وبدون بیماری زندگی کند . بوسیله مطبوعات ورادیو تلویزیون میتوان درباره تغییرات عادات تغذیه و تهیه خوراکهای طبیعی و زنده و واقعاً نیرو بخش به ملت گوشزد و تجویز نمود . بیمارستانها را بتدریج میتوان به آسایشگاهها تبدیل کرد . طرز تغذیه شیرخوارگاهها و پرورشگاهها و بیمارستانها و سربازخانه‌ها بتدریج باید الزامی شوند . در نتیجه مردم این آسایشگاهها را به خانه خود منتقل نموده وخود پزشك خودشان میشوند . بزودی بیمارستانها از بیماران تهی ویکی پس‌ازدیگری بسته خواهند شد . مصرف انواع دخانیات و مشروبات وگوشت وماهی وسایرمواد مضر بمرور کمتر خواهد شد

مقدار زیادی گوشت و غلات و حبوبات و شکر وچای وازاین قبیل موادکه مازاد بر مصرف باقی خواهند ماند میتوان موقتاً بکشورهای دیگر صادر نموده ودر عوض بادام، پسته ، خرما ، کشمش، واز این قبیل‌مواد غذائی‌ارزنده که با نازلترین بها بخارجیان فروخته میشود بمصرف داخلی خواهد رسید . سطح زندگی مردم بالا رفته وخوی حیوانی آنها رو به نقصان خواهد نهاد . دزدیها ، جنایتها ، جعل و تزویر از بین خواهد رفت . این امر که در وهله اول غیرممکن بنظرمیرسد در کشور ما در ظرف چند سال به واقعیت خواهد پیوست .

به اعتراضات پوچ وباطل و تصورات غلط بعضی از پزشکان پول‌پرست وبی‌رحم نباید اهمیت دادچون آنهابا ادعاهای خود تا بامروز نه فقط نتوانسته‌اند کوچکترین چاره‌ای برای جلوگیری از بیماریها پیدا کنند بلکه با اقدامات غلط واشتباهات خود باعث شیوع این بیماریها شده‌اند . جوابگوی این همه بحثها فقط و فقط نتیجه قطعی کار و عمل است . چنانچه برای آنان نتیجه حاصله در خانواده چاکر وهمچنین نزد خامخوارانیکه در کشورهای دیگر پراکنده‌اندکافی نباشد هرآینه به چاکر امکانات و وسائل کافی داده شود حاضرم در مدت قلیلی صحت ادعای خودرا باعمل ثابت و مدلل نمایم .

شاهنشاه آریامهر با انقلاب سفید شاه و مردم خردمندی ورهبر بزرگ بودن را بتمام جهانیان ثابت نموده‌اند ، با عملی نمودن خامخواری در ایران عظمت این انقلاب به حد اعلا خواهد رسید .

استدعای چاکر از شاهنشاه عزیز فقط این است که با بردباری کتاب واعلامیه‌هائیکه بزبان انگلیسی به پیشگاه رهبر بزرگ ایران تقدیم میدارد مطالعه فرمایندکه پس از آن یقین حاصل است‌که رهبر خردمند چون شاهنشاه آریامهر هیچگونه تردیدی نسبت به عرایض چاکر نخواهند داشت وراضی نخواهند شدکه دولت هندوستان ابتکار عمل را از دست ایران بگیرد . »

***

نامه زیر را با یك جلد کتاب انگلیسی و کپی‌نامه‌ای که برای شاهنشاه آریامهر نوشته بودم بجناب آقای نخست‌وزیر امیر عباس هویدا ، به آقای‌دکتر شاهقلی وزیر محترم بهداری ، به آقای پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر ،به آقای حسین خطیبی رئیس شیر وخورشید سرخ ایران ، به آقای دکتر هدایت مدیر عامل انستیتوی خواربار و تغذیهٔ ایران وبعضی از مدیران جراید فرستادم .

« چاکر افتخار دارد یك موضوع بسیار مهم را بعرض جنابعالی برساند. در نتیجه مطالعات و تجربیات سی ساله بنده آشکار گردیده که علل کلیه بیماریها ناشی از مصرف غذاهای پخته ومواد شیمیائی و سایر مواد مرده میباشد که مردم

جاهلانه وارد بدن خود میکنند . در هزاران مورد با مدارك غیر قابل انکار ثابت شده است که اشخاصیکه از خوردن غذاهای طبخ شده (کشته شده) اجتناب می‌ورزند در مدت خیلی کوتاهی بطور معجزه آسا از کلیه بیماریهای خود چه سبك و چه سنگین و چه « صعب‌العلاج » مانند بیماری قند و بیماریهای قلبی و سرطان و غیره رهائی پیدا میکنند .

با کمال خوشنودی باید بعرض برسانم که وزارت بهداری هندوستان بعداز مطالعه دقیق کتاب انگلیسی من ، مفید بودن آن و صحت گفته‌های مرارسماً تائید مینماید . يك برگ فتوکپی این نامه و همچنین رونوشت نامه‌ای که بـه پیشگاه شاهنشاه آریا مهر نوشته‌ام با يك جلد کتاب برای مطالعه تقدیم میدارم .

اکنون اختیار در دست مقامات مسئول میباشدکه با عوض نمودن برنامه تغذیه‌ای بیمارستانها ، یعنی فقط با مبادله نمودن يك بشقاب‌غذای مرده بايك‌بشقاب غذای زنده درکوتاه مدتی کلیه بیماران را معالجه نموده بیمارستانهارا خالی از بیماران بسازند .

با مبادله نمودن يك بشقاب غذای کشته شده با يك بشقاب غذای زنده وطبیعی نه‌فقط انسان ازکلیه بیماریهای خود برای همیشه نجات پیدا میکند بلکه هزینهٔ زندگی او چند مرتبه کمتر میشود ، طول عمر چند برابر بالا میــرود ، خوی حیوانی او نقصان میگیرد و جنگ وجدال و دزدی و جنایت در این دنیا خاتمه میپذیرد . »

***

در جواب نامه های فوق نامه‌های زیر را دریافت نمودم

نخست‌وزیری تاریخ ۱۵ر۲ر۱۳۵۰

شماره ۱۳۶۱۴

« نامه مورخ اول اردیبهشت ماه ۱۳۵۰ که بعنوان جناب آقای‌نخست وزیر ایفاد داشته بودید بعرض معظم‌له رسید . مقتضی است برای عرضه مطالعاتی که درباره تغذیه از مواد خام نموده‌اید بوزارت بهداری مراجعه فرمائید . »

باامید موفقیت ــ محمدصفا رئیس دفتر اختصاصی نخست‌وزیر

***

وزارت بهداری تاریخ ۱۴ر۲ر۱۳۵۰

شماره ۵/۷۱۳

شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

« عطف به عریضه مورخ ۲۳ فروردین ۱۳۵۰ تقدیمی به پیشگاه مبارك اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر که از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و

وزارت محترم بهداری باین مؤسسه ارجاع گردیده خواهشمند است برای پاره‌ای مذاکرات لازم ساعت نه صبح روز شنبه ۱۸ر۲ر۱۳۵۰ به انستیتو خواربار وتغذیه ایران تشریف بیاورید . »

مدیر عامل ـ دکتر هدایت

***

در ساعت معین در انستیتو حاضر شدم و نظریهٔ خودرا درباره تغذیه طبیعی در حضور ۱۰ـ۱۵ نفر از کارشناسان مؤسسه در میان گذاشتم . آقایان بادقت تمام اظهارات مراگوش میدادند و دائماً تکرار میکردند « گفته های شما صد درصد صحیح و منطقی است » ، فقط دکتر هدایت عقیده داشت که مصرف لبنیات و مقدار کمی گوشت چندان ضرری ندارد ، بلکه در بعضی موارد لازم هم هست . چه باید کرد ؟ عقیده هرچه روی پایهٔ غلط هم باشد عقیده است . برای بعضی اشخاص کار آسانی نیست بر ضد برنامهٔ دانشگاهی اظهار نظرکنند . به سئوال من که چرا آنها در برنامهٔ تغذیه‌ای بیمارستانها تجدید نظر نمیکنند او جواب داد « ما برای این کار صلاحیت نداریم» . تعجب من‌آنجاست‌که چرا دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقامات وزارت بهداری مرا نزد یك مؤسسه بی‌صلاحیت فرستاده‌اند ؟

در آخر مذاکرات آقایان موافقت خودرا برای امتحان زنده‌خواری روی چند دسته از کودکان شیرخوارگاهها و بیمارستانها ابراز داشتند وگفتند خوب میشد کتاب بزرگتری بزبان فارسی بچاپ میرساندم . سپس قرار شد که تصمیم قطعی خودشان راکتباً بمن اطلاع دهند .

بعداز ٤۷ روز این نامه را برای من فرستادند .

وزارت بهداری

تاریخ ۱۷ر٤ر۱۳۵۰
شماره ۵/۲۵٦۳

شورای عالی
انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

« در مورد عریضه تقدیمی شما به پیشگاه مبارك اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر راجع به «ارائه نظریه خام‌خواری ولزوم ترویج آن » که عین عریضه مزبور از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقام وزارت بهداری باین انستیتو ارجاع گردیده بود و برطبق دعوتنامه شماره ۷۱۳ر۵ مورخ ۱٤ر۲ر۵۰ در جلسه روز ۱۸ر۲ر۱۳۵۰ حضور بهمرسانیدید اینك جواباً اعلام میدارد :

چون روال کار این مؤسسه تحقیقاتی براساس اصول و قواعد علمی نظیر دیگر دانشگاهها و مراکز تحقیقاتی استوار میباشد و شما در نشریات خـود

و همچنین گفتگوهای مفصلی که طی جلسه‌فوق‌الذکر به‌عمل‌آمدصریحاً عدم اعتقاد خودرا نسبت به‌اصول علمی ، فیزیولوژی وبیولوژی و بیگانگی خودرا بااین‌مبانی ابراز و حتی دانش پزشکی را بشهادت اظهارات و نشریات خود منشأ بیماریها و آلام بشری میدانید و مضافاً باینکه اساس نظرات ابراز شده خودرا منحصراً مبتنی بر تجارب شخصی قرار داده‌اید علیهذا وبه علل فوق نظرات شما نمیتواند مورد قبول محققان و کارشناسان این مؤسسه که در جلسه اشاره شده بالا شرکت داشتند قرارگیرد . »

مدیر عامل ــ دکتر هدایت

***

بطوریکه مشاهده می‌کنید دلیل رد نمودن پیشنهادات من این نبود کــه تغذیه طبیعی بــرای بیماران و برای سایر مــردم زیان بخش میباشد ، بلکــه پیشنهاد من مورد قبول ایشان قرار نگرفته برای اینکه نظریه من با اصول علمی و فیزیولوژی و بیولوژی تطبیق نمیکند . باید پرسید آیا این آقایان در صحت علم خود هیچ شکی ندارند ؟ آنها مطمئنند که علم پزشکی هیچ ایرادی ندارد ، کلیه بیماریهارا ریشه‌کن کرده و هیچکس در این دنیا از بیماری رنج نمیبرد ؟ اگر آنها نتوانسته‌اند با علم خود این کار را انجام بدهند ، بگذار مانع نشوند و امکان بدهند که من با یك بشقاب **غذای طبیعی** این کار را بکنم .

من با دانش پزشکی ، فیزیولوژی‌و بیولوژی مخالفتی ندارم . من فقط با تجویز غذاهای کشته‌شده وداروهای‌سمی وعمل‌جراحی بیمورد مخالفم ودرآنها « منشأ بیماریها و آلام بشری » می‌بینم . این آقایان فکر نمیکنند که اگر گفته های من با اصول علم پزشکی تطبیق می‌نمود من هم یکی از آن کارشناسان علمی می‌بودم که در این دنیای پهناور میلیونها میشود پیدا نمود . اگر من یك‌دانشمند طب بودم مگر می‌توانستم از پاستورهم بزرگتر بشوم که او وامثال او باکشفیات خویش مردم را در راه کج هدایت نمــوده تمام دنیا را در مواد سمی غــرق کرده‌اند .

من دراین امر دکتر هدایت وهمکاران اوراگناهکار نمیدانم . درجلسه مزبور این آقایان محترم با علاقه زیاد به حرفهای منطقی من گوش میدادند و کاملا مطمئنم که در خانه های خود از قوانین زنده‌خواری در حدودی استفاده‌هم نموده‌اند ، ولی چه میتوان انتظار داشت ازکسانی‌که صلاحیت‌آنرا ندارند پیشنهاد نمایند در برنامه تغذیه‌ای بیمارستانها ، پرورشگاهها ، سربازخانه و غیره کمی تجدید نظر نموده پهلوی خوراکهای مرده و زهرآلود اقلا کمی سالاد ، میوه یا یك غذای طبیعی دیگر بگذارند . اگر آنها صلاحیت اینرا ندارند اقلا میتوانستند در جواب بدفتر مخصوص شاهنشاهی و به وزارت بهداری بنویسند که لازم است

آوانسیان گفته های خودرا در عمل ثابت نماید . من نمیدانم چرا آنها این کاررا نکردند . اصلا معلوم نیست چرا کارشناسان علم پزشکی از امتحان نمودن غذای طبیعی روی چند بیمار یا کودك گریزانند . من حتــی حــاضرم چهل ــ پنجاه کودك ضعیف ، مریض وناتوان را با خرج خود تغذیه نمایم و بعداز چندماه کاملا سالم و شاداب بدست مقامات رسمی بسپارم .

بعداز دریافت نامه و کتاب من آقای مهرداد پهلبد وزیر محترم فرهنگ و هنر میل داشتند با دختر من آناهید آشنا شوند . در ساعت تعیین شده درحضور ایشان حاضر شدیم و مدتی صحبت نمودیم . این دفعه دکتر عباس نفیسی سردبیر شیروخورشید سرخ ایران اظهار تمایل نمودند در بیمارستان رضاشاه‌کبیر چند تختخواب در اختیار من بگذارند ، ولی متأسفانه این دفعه نیز علیرغم اینکه‌دکتر محترم به مسئله زنده‌خواری علاقه زیادی داشتند ، کار را چنــدان جدی دنبال ننمودند .

سپس آقای پهلبد صلاح دانستند کار را از کودکان شروع نمائیم . برای این منظور با سرکار علیه بانو فریده دیبا یك ملاقات قرار دادند و مرا بحضور ایشان فرستادند . من‌یك جلدکتاب انگلیسی برای علیا حضرت شهبانوهمراه بردم. در حین این ملاقات بانو فریدهٔ دیبا تصدیق نمودند که کودکان پرورشگاههــا وشیر خوارگاهها خیلی ضعیفند وقول دادند دراین باره با شهبانو صحبت نموده نتیجه را بمن خبر دهند . متأسفانه از آنجا نیز خبری نیامد .

دلیل این امر واقعاً آشکار است . مردم ، مخصوصاً اشخاص عالی مقام که درکار و فعالیت بیشتر گرفتارند ، راجع به رژیمهای غذایی گوناگون بقدری صحبتهای بی‌اساس و بی‌ارزش شنیده‌اند که خسته شده خیال می‌کنند این هم یکی ازآن صحبتها میباشد . حتی فرصت پیدا نمی‌کنند کتاب را باز نمایند ، میاندازند در یك گوشه و بفراموشی میسپارند ، والا همینطور که تجربه بمن نشان داده، محال است‌که کسی کتاب مرا بادقت مطالعه نماید و بی‌تفاوت بماند .

کتابهایی که من امضاء نموده با عریضه خودبرای مطالعه شاهنشاه‌آریامهر فرستاده بودم ، از طرف دفتر مخصوص شاهنشاهی بی‌اهمیت تلقی شده عیناً در اختیار انستیتوی تغذیه‌گذاشته‌اند . همینکار هم ظاهراً در وزارت بهداری انجام گرفته است . من یقین دارم نه شاهنشاه آریامهر ، نه علیاحضرت شهبانو ، نــه سرکار علیه بانو فریده دیبا و نه وزیر محترم بهداری از متن‌کتاب من اطلاع دارند . جای تعجب هم نیست . تاریخ نشان داده هرقدرکشف بزرگ باشد همان قدرهم باورکردن آن مشکل است . تاریخ همیشه تکرار میشود . بدون مطالعه دقیق هیچکس نمیتواند باور کند که تعویض یك بشقاب غذا قادر است این دنیارا

از شر کلیه بیماریها نجات دهد .

در حین نوشتن این کلمه ها بودم که خبر خوشی از ایروان رسید . برحسب پیشنهاد متخصص‌جهاز هاضمه بزرگترین بیمارستان‌ایروان دکتر پروفسور جیوان شماونیان ٤٥ نفر از پزشکان و شخصیتهای برجسته ، همگی زنده‌خواران حقیقی و با تجربه در سالنی دورهم جمع شده جلسه‌ای ترتیب میدهند . پروفسور محترم اظهار میدارد « ما از پیشرفت زنده‌خواری وکامیابیهایی که بدست آمده خیلی شنیده‌ایم و خبر داریم ، ولی دست ما از مدارك کتبی خالی است » . او پیشنهاد میکندیك کمیته انتخاب شود که‌وظیفه‌داشته باشداز زنده‌خواران‌آماربگیرد و برای‌کسانی که از بیماریهای سخت نجات پیدا کرده‌اند پرونده هایی مخصوص تشکیل دهد تا معلوم‌شودآنها قبل اززنده خواری چه‌بیماریهایی داشته‌اند،درکدام بیمارستانها بستری شده‌اند ، تحت درمان کدام پزشك قرارگرفته‌اند ، چه آزمایشهایی انجام‌گرفته ، چه داروهایی تجویز گردیده ، چند روز از خدمت وظیفه محروم مانده‌اند و ضمناً راجع به حال‌کنونی هم شرح بدهند . بعداز ۷ ساعت مذاکره یك کمیته ۱۵ نفری تحت ریاست یکی از قدیمی‌ترین پزشکان زنده‌خوار انتخاب می‌شود. جزئیات این‌جلسه‌را درنامهٔبانو هایکانوش‌درآوانسیان خواهید خواند .

اکنون من خیلی میل دارم بفهمم آیا کی باید کـارشناسان رادیــو تلویزیون ایران از خواب بیدار شوند و حقیقت را قبــول نمایند . آنهــا در نشریات خارجی می‌گردند و هرکجا که یك مقالهٔ پوچ ، بی‌اساس و گمراه‌کننده از قبیل « خطرات » ازدیاد جمعیت ، « کمبود » پروتئین ، «کمبود » مــواد غذایی ، « فواید » پروتئین حیوانی و غیره پیدا می‌کنند ترجمه نموده گوشهای مردم ساده لوح را بااین دروغهای خطرناك پر می‌نمایند . چرا آنها در موقع این سخنرانیهای مفصل چندکلمه اضافه نمیکنند که درایران هم کتابی منتشر شده‌که کاملا برعکس این نظریه‌ها سخن میراند ؟ چرا رادیو تلویزیون لندن ، ایروان و غیره این کاررا می‌کنند ، ولی رادیو تلویزیون ایران نمیکند . رادیو تلویزیون ایروان به‌این مسئله بقدری اهمیت میدهد که برای من کارت تبریك میفرستد . چرا اصلا کارشناسان تلویزیون ما بجای اکتشافات پیشرفته و مفید با نظریه های کهنه و پوسیده مردم را در راه کج هدایت می‌نمایند و بجای فیلمهای آموزنده واخلاقی با فیلمهای وسترن ، پلیسی و عشقبازی های روباز اخلاق بچه‌های مارا خراب می‌کنند .

من کتابهــا و بولتن های متعدد به رادیو تلویــزیون و وزارت اطلاعات فرستاده‌ام . سالها پیش شخصاً در تلویزیون حاضر شده بین کارمندان

آن کتاب توزیع نموده‌ام . بطوریکه در نامهٔ وزارت اطلاعات میخوانید، آنها کتاب انگلیسی مرا « بادقت » مطالعه نموده ، آنرا « جالب و قابل قدردانی » دانسته و همینطور که می‌نویسند « این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگه‌داری میشود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود . » از قرار معلوم هنوز موقع آن نرسیده که‌ایشان لازم بدانند این کتاب را مورد استفاده قرار دهند .

وقتی من در تلویزیون مشاهده می‌کنم که چطور در آسیا و افریقا کودکان گرسنه ودر حال مرگ ساعتها انتظار می‌کشند برای یك بشقاب برنج مرده بخیال اینکه مردم انساندوست دلسوزی می‌کنند و غذای واقعی به آنها میدهند ، چطور میتوانم فریاد نکشم و نگویم ای مردم بی‌عقل تا کی باید دراین نادانی وحشتناك زندگی کنید ؟ این اجساد برنج را که به بچه‌های گرسنه میخورانید غذا نیست ، این تفاله غذا است ، بااین تفاله مرگ‌آور شما خودتان این بچه‌هارا گرسنه گذاشته می‌کشید و سپس گناهش را به « کمبود غذایی» نسبت میدهید . دراین‌دنیا کمبود غذایی وجود ندارد ، اگر شما بهاین کودکان‌یك‌چهارم این برنج را بصورت زنده بدهید بیشتر از آن کسانیکه دو پرس چلو ، خورشت میخورند غذا خواهید رساند . شما کی‌باید بهخود بیائید واین حقیقت را قبول کنید ؟ بالاخره چرا رادیو تلویزیون‌ملی ایران باطلاع‌مردم نمیرساند که دردنیا یك نظریه دیگرهم وجود دارد که میگوید این حرفها بیخود است ، نباید سخنان خیالی این آدمهای بدبین را باور کنید ، در حال حاضر در این دنیا بقدری غذای طبیعی وجود دارد که پنج برابر جمعیت کنونی را میتواند به راحتی سیر نماید .

تاکی میتوانند آدمهای بداندیش وبدخواه حقیقت را از مردم پنهان نمایند . مردم مریض و نیمه دیوانه ۸۰ درصد غذارا باآتش محو می‌نمایند و میلیون‌ها افراد بشررا باگرسنگی مصنوعی میکشند . دیگر گفته‌های من‌فقط حرف نیست ، من با دهها هزار پیروان خود سالهاست که باگندم زنده و بدون « پروتئین حیوانی » زندگی می‌کنیم . چرا این دانشمندان علم پزشکی یا متخصصین رادیو تلویزیون نمی‌خواهند مارا جزء موشهای آزمایشی حساب نموده بسراغ ما بیایند و شرح حال مرا بپرسند ؟ چون معنی زنده‌خواری بقدری بزرگ است که بعضی اشخاص نمیتوانند باور کنند ، برای بعضی اشخاص هم مانند کارمندان دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت بهداری چنان بی‌اهمیت بنظرمیرسد که برای مطالعهٔ آن وقت کافی « پیدا نمیکنند » و بجای اینکه توجه بالاترین مقامات را روی آن جلب نمایند به پائین می‌فرستند ونامه‌ای‌راکه با کتابهای امضا شدهٔ من برای مطالعهٔ شخص معظم‌له به آنها سپرده بودم بدست عده‌ای

مردم بی‌صلاحیت می‌سپارند ، گویا نجات دادن بشریت از فقر و گرسنگی و بیماری مسئله‌ای است چنان ناچیز که ارزش آنرا نداشت وقت شاهنشاه را بااین نوع کار های بی‌ارزش ضایع نمایند ، وحال اینکه همه میدانند شاهنشاه خردمند ، به‌این مسئله بسیار اهمیت میدهند و اگر معظم‌له عریضه جان‌نثار را همراه‌کتاب مطالعه فرمایند اطمینان دارم در استفاده از پیشنهادات من یکدقیقه درنگ نمیفرمایند .

حداقل وزارت بهداری میتواند مانند وزارت بهداری هندوستان کتاب مرا مفید اعلام نموده خواندن‌آنرا به مردم‌توصیه نمایدویا مانند پزشکـــان ایروان یك‌کمیته چند نفری از مردم روشنفکر ، انسان دوست ودرستکار انتخـــاب نماید که پرونده‌های مرا بادقت مطالعه نموده گزارشهای لازمه را تهیه نماید .

چند نامه از پیـــروان ایرانی من

« شمارا باید بحق بزرگترین ناجی بشریت لقب داد زیراکه با فلسفه ساده ومنطقی خود دیری نخواهدگذشت که جهان را از شر دیوهای مرض، جهل، ستمگری ، خونریزی ، آدمکشی ، جاه طلبی و سایر رذایل اخلاقی نجـــات خواهید داد .

بنام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

ناجی بزرگوار ، من سلامتی جسمی وروحی خود را بشما مدیونم زیراکه با عمل کردن بفلسفهٔ ارزندهٔ حضرتعالی همه بیماریهای جسمی وروانی که از اوان‌کودکی تا سن ۲٤ سالگی با آن دست بگریبان بودم در عرض مدت کمی معجزه‌آسا از میان رفت .

از آغاز کودکی به بیماریهای روده و معده مبتلا شدم . بخصوص روزی نبود که اسهال ودل درد مرا زجر ندهد . ناراحتی قلبی و گلو درد در درجـــه دوم اهمیت قرار داشتند ودردهای آن برایم عادی شده بود . درطی این مدت ۲٤ سال بیماری به پزشکان فراوانی مراجعه کردم ولی متأسفانه نتیجه‌ای مثبت حاصل نگردید و وضعم روزبروز وخیم‌تر میشد . به بیمارستان شوروی پناه‌بردم و تصور میکردم آنها اعجاز خواهندکرد و مرا از شر این بیماریهای مزمن نجات خواهند داد . پزشکان این بیمارستان چندین دفعه خون ، ادرار ، مدفوع را تجزیه کردند و مرتباً با آمپولهای تزریقی و خوراکی جانم را بلبم رساندند بطوریکه هردفعه با مصرف این داروها سرم گیج میرفت و حالم بشدت بهم میخـــورد و آرزوی مرگ میکردم . شاید نتوانم حسابش را بکنم که چقدر ویتامین B و C و K وکلسیم وازاین قبیل آمپولها و قرصهای لعنتی بمن تزریق گردیده یـــا خورانده شده است ودلم نمی‌خواهد خاطره آن روزها را بخاطر آورم . ولی

لازم است که بگویم در تمام این مدت۲٤ سال همه پزشکان خوردن گوشت وجگر ودل و قلوه و مغز واز این قبیل را با اصرار تمام تجویز میکردند و بنده نیــز بخاطر نجات خود اجباراً از غذاهای فوق‌الذکر تغذیه میکردم و روز بروز حالم بدتر می‌شد .

ناراحتی‌ها و دردهای من زمانی بنقطهٔ اوج خود رسیدکه در دبیرستان نظام مشغول تحصیل بودم و سال ششم دبیرستان را طی میکردم . دراین یکسال آقایان پزشکان علاوه بر غذاهای حیوانی فوق مصرف روزانهٔ کباب برگ را تأکید کردند . خدا میداند زجر و عذاب من به نهایت درجهٔ خود رسیده بود بطوریکه در تمام مدت این یکسال حتی یك شب راراحت نخوابیدم ودردورنج مرا به شب زنده‌داری و مطالعه اجباری وادار میکرد . اکثر اوقات بخصوص شبها روده‌هایم بهم می‌پیچید و مرا بی‌تاب میکردولی غرور جوانی بمن اجــازه نمیداد که در برابر دیگران اظهار عجز و ناتوانی نمایم و بناچار می‌سوختم و می‌ساختم . بالاخره از آقایان پزشکان ناامید شدم و بمطالعه کتابهای بهداشتی متعددی که‌از پزشکان و دانشمندان ایرانی و خارجی گردآوری کرده بودم پرداختم . بالاخره کتاب خام‌خواری بدستم رسید وپس از مطالعهٔ دقیق این کتاب باایمان کامل به اجرای دستورات آن پرداختم و هنوز ماه اول خام خواری را طی نکرده بودم که مشاهده کردم دیگر از آن ناراحتیها کوچکترین اثری نمانده و درماه سوم خام خواری بود که خودرا در اوج تندرستی مشاهده کردم واین بیشتر به یك معجزه شبیه بود . آری هرکس حق حیوانات را ضایع نکند و خودرا بطبیعت واگذار نماید پروردگار توانا اورا در آغوش طبیعت می‌پرورد واز بیماریها و رنجهــا در امان میدارد . حالا می‌فهمم که چرا داروهای تجویزی پزشکان وضعم را روز بروز وخیم‌تر میکرد . هر پزشکی یك نوع دارو بمن تجویز میکــرد که باداروهای تجویزی پزشکان دیگر مغایرت داشت .

پدرم در سن ۸۲ سالگی شروع بخام‌خواری کرد وپس از اینکه عکس العملهای شدید وتب‌های مزمن را پشت سر گذاشت اکنون در سلامتی کامل بسر میبرد و با حل کردن گوشتهای زائد آنقدر سبك شده است که هربامداد به نرمش و ورزشهای سبك می‌پردازد و طناب بازی میکند وانگار که ۸۲ سال ندارد و جوانی را از سر گرفته است .

خوشبختانه روزی بجوانی بنام غلامرضا طیار برخورد کردم که‌فردای آنروز میبایستی در بیمارستان تحت عمل جراحی قرار بگیرد . او پس‌از شنیدن توضیحات مختصری درباره خام‌خواری بسخنان من ایمان پیدا کرد ، برای عمل جراحی حاضر نشد و با خام‌خواری خودرا نجات داد .

ناجی بزرگوار ، من نمیدانم آن نعمت سلامتی را که در اثر مطالعهٔ کتاب خام‌خواری و عمل کردن بمطالب آن نصیب من و پدرم شده است چگونه باید جبران نمایم ؟ آنچه مسلم است بهیچوجه نخواهم توانست آنرا جبران کنم. گاندی گفته است :

« اگر خودت از درد ورنج نجا ت پیدا کردی دیگرانرا نیز نجات بده» بنا براین برای جبران الطاف بیکران حضرتعالی شخصاً برای خود تکلیف تعیین میکنم و آن اینکه تا زمانیکه خون در رگهایم جریان دارد برای نجات سایر افراد بشر از گرداب جهل و نادانی و بیماری کوشش و جانبازی نمایم . من مطمئنم انجام این عمل بهترین جبران بشردوستی شما میباشد. زیرا یقین دارم باآن قلب پاکتان شنیدن خبرهای سلامتی افراد بشر را ارزنده ترین پاداشها برای خود خواهید دانست .

امیدوارم روزی فرا رسدکه همه افراد بشر از زیر بار خرافــات و سنتها و نظامهای تحمیل شدهٔ زندگی شانه خالی کنند وبیش ازاین چشم بسته اشتباهات زیست شناسان و گنشتگان گمراه خودرا ادامه ندهند .

در خاتمه تندرستی ، دیرزیوی و آرامش آن ناجی بزرگوار و همه مردم گیتی را از بارگاه اهورامزدای بی‌نیاز آرزومندم .»

ارادتمند همیشگی شما : دین‌یار خسروانی

***

« پس از عرض ارادت و بندگی وظیفه انسانی خود میدانم بخاطــر بدست آوردن سلامتی خود بوسیله روش خام‌خواری از آن دانشمند ارجمنــد سپاسگزاری و قدردانی نمایم . زبان من قاصر است که چگونه برایتان شرح‌دهم که شما مرا از مرگ حتمی نجات داده‌اید . مرگی‌که در سن بیست سالگی و در آغاز جوانی مرا تهدید میکرد . من از رفتن بزیر چاقو وقیچی جراحی سرباز زدم و باخام‌خواری درعرض مدت کوتاهی‌سلامتی خود رابازیافتم. زندگی‌خودرا به شما مدیونم و جان در کف آماده هرگونه فداکاری در راه پیروزی خام‌خواری که نجات همه افرادبشر را دربردارد میباشم . اکنون شرح زندگی خودرا برایتان می‌نویسم تا متوجه شوید که چرا حاضرم تا پایان عمر برای نجات افراد بشر از درد ورنج و بیماری جانبازی نمایم . امیدوارم شرح زندگی من بگــوش هموطنان عزیز بخصوص‌گروه ورزشکاران برسد .

در سن ۱٦ سالگی پا به تشك کشتی گذاشتم . ابتدا به کشتی کج علاقه زیادی نشان دادم و بعداز مدت یکسال تمرین در مسابقات تهران وشهرستانها شرکت نمودم و پیروزی قابل توجهی بدست آوردم . بعدها متوجه شدم که‌کشتی

کچوحنیگری محض است آنرا رها نمودم و در سن ۱۸ سالگی واردکشتی آزاد شدم .

در حدود ۲ سال در این رشته کار کردم و در خرداد ماه ۱۳٤۷ دریك مسابقهٔ کشتی آزاد شرکت نمودم . دراین مسابقه در همان سه ثانیه اول قلبم گرفت وچشمانم سیاهی رفتند و بیهوش شدم و نتوانستم مسابقه را ادامه بدهم . مرا به بیمارستان بردند . در اثر آمپول نوالژین حالم ظاهراً بجا آمد ولی چندی‌نگذشت که بخونریزی معده دچار شدم و خلاصه کلام بیمارستانهای مختلفی را زیر پـا گذاشتم ولی متأسفانه کوچکترین نتیجه مثبتی بدست نیاوردم تااینکه در آخرین بیمارستان آقایان پزشکان طی جلسه‌ای خصوصی‌نظر دادند که‌فقط با عمل جراحی میتوان مرا نجات داد . البته بنا بگفته خود پزشکان امید موفقیت دراین عمل خیلی کم بود و بفرض اینکه از اتاق عمل جان بدر می‌بردم دیگر جوانی و قدرت خودرا از دست میدادم ولی خدای بزرگ چنین نخواست . قبل از اینکـه بعمل جراحی تن دربدهم یکی‌از دوستانم بنام دین‌یار خسروانی مرابه‌منزل خودبرد وطی سخنانی منطقی بمن فهماندکه با خام خواری خواهم توانست نه تنها سلامتی خودرا بدست آورم بلکه با نیروی بیشتری روی تشك کشتی حاضر شوم .

دیگر جای درنگ نبود ، از رفتن بزیر چاقو و قیچی جراحی امتناع نمودم و بلافاصله در روز ۴۷٫۳٫۲۱ به شمشك رفتم و در آنجا به خام‌خواری صددرصد پرداختم ، هنوز مدتی از خام‌خواری نگذشته بود که تندرستی خود را بدست آوردم و دوماه بعد روی تشك کشتی برگشتم . نیرو و نفس زیادی در خود حس کردم و همان کشتی‌گیری که در مسابقه قبلی از او شکست خورده‌بودم در مدت کوتاهی ضربه فنی کردم . بعداز این پیروزی متوجه شدم که خام‌خواری مرا موفق و پیروز گردانیده و بهمین جهت وظیفه انسانی خود دانستم که شرح حال خود را برای عبرت سایر جوانان بروی کاغذ بیآورم . لازم‌است بعرض برسانم که خام‌خواری چنان قدرتی بمن داده است‌که تك‌رو از راه توچال تـا کوههای مازندران را در مدت کوتاهی طی کردم . موفقیت دراین کوه‌نوردی طولانی بمن فهماند که خام‌خواری تنگی نفس مرا نه‌تنها معالجه کرده بلکه نفسم را چند برابر نموده است واین پیروزی بزرگی میباشد . »

دوستدار همیشگی شما : غلامرضا طیار

***

« سالهای زیادی بود که به بیماری های کمردرد و بواسیر مبتلا بودم که مزاحمت‌های بیشماری برای من ایجاد مینمود تا اینکه روزی در مجله مهر چند صفحه از خام‌خواری نظر مرا جلب‌کرد . به‌اداره مجله مهر مراجعه و کتاب

خام خواری دریافت نمودم . اکنون که سالها است مطابق دستورات آن کتاب با خوراکهای خام تغذیه مینمایم خونریزی بواسیر و کمر درد رفع شده وفعالیت جسمی من روز بروز بهتر میشود . مراتب بالا از لحاظ سپاسگزاری و تشکر میباشد و از خداوند متعال موفقیت و پیشرفت این امر خیررا که شما برای نجات مردم دردمند برداشته‌اید آرزو دارم » . اخدری

چند نمونه از نامه‌هائی که از پیشوایان گیتی بدست من رسیده است

« نامه شما و یك جلد کتابیکه برای شاهزاده ولایت عهد فرستاده بودید رسیده است . باین مناسبت از طرف ملکه بمن امر داده شد که از شما تشکر نمایم.

بعقیده علیاحضرت خوب فکر نموده‌اید که این کتاب را برای فرزند او ارسال داشته‌اید ومن تشکرات صمیمی ملکه را بشما ابلاغ مینمایم . »

مری‌مریسون بانوی پرستار کاخ ویندسور

***

« کتابیکه شما به ژنرال دوگل رئیس جمهور فرانسه دوستانه فرستاده بودید دریافت شد .

آقای پرزیدنت مرا مأمور نمودکه تشکرات ایشان را برای نیتی کــه سبب این ارسال شده است بشما ابراز دارم . »

منشی خصوصی پرزیدنت (امضاء)

***

« نامه ارسالی شمارا به پیوست کتاب خامخواری باشوق و علاقه زیاد خواندم . توصیه‌های هیجان‌انگیزی که برای عموم بشریت نموده‌اید بنظر من شایسته است که اشخاصیکه به تندرستی ما ونسل آینده علاقمندند این کتاب را با دقت و توجه کامل مطالعه نمایند . خواهشمند است از لحاظ فکر خوبیکه نموده واین کتاب را برای من فرستاده‌اید تشکرات قلبی مرا بپذیرید . »

چن‌چنگ نخست‌وزیر جمهوری چین

***

« نامه مورخ ۲۸ مارس ۱۹٦٤ شما به پیوست یك جلدکتاب خامخواری که برای پرزیدنت جانسون فرستاده بودید بکاخ سفید رسید .

برای این افکار پسندیده که به رئیس جمهور فرصت دیدن کتاب خودرا داده‌اید به‌این سفارت دستور داده شد که قدردانی پرزیدنت را بشما ابلاغ‌نمائیم.»

والتر ــ ج ــ رامسی ، معاون سفارت ایالات متحده امریکا درایران

« ضمن تشکر از دریافت کتاب شما « غذای خام یعنی اصول تغذیه »را تصدیق میکنم . من این کتاب را با علاقهٔ زیاد مطالعه مینمایم .»

وزیربهداری شوروی کوراشف

***

« دریافت کتاب خامخواری را که مرحمتاً برای من فرستاده‌اید تصدیق مینمایم و همچنین با افتخار و خشنودی باطلاع شما میرسانم که این کتاب توجه مرا جلب نموده و من سپاسگزاری گرم خودرا بشما ابراز میدارم . »

رئیس جمهور کامبوج نردم کانتل

***

نهم ــ ژانویه ۱۹۶۵

«برای دریافت کتاب خامخواری که تألیف شما میباشد از صمیم قلب ممنونم و برای تحقیقات و تجربیاتیکه در مسئله تغذیه ادامه میدهید تبریك عرض میکنم .

با کلیه تشویقات خودم متمنی است بالاترین احترامات مرا قبــول نمائید . »

پانزدهم ــ اکتبر ۱۹۶۷

« از جلد دوم اصلاح وتکمیل‌شده خامخواری‌که مرحمتاًبرای من ارسال داشته‌اید خیلی ممنونم . این عمل که نتیجه تحقیقات شمارا به موضوعی درآورده که عمیقاً مربوط بکلیه افراد بشر میباشد و مورد استفاده عموم قرار خواهد گرفت قابل تحسین است .

اطمینان دارم این وضع جالب توجه وسیعی که با عمل شما در همه‌جا بوجود آمده است یك خوشحالی جاودانی برای شما خواهد بود . »

شاهزاده نردوم سی‌هانوك نخست‌وزیر کامبوج

***

« کتاب ارزنده شما را بنام خام‌خواری با خوشحالی زیاد دریافت‌نمودم. خود نام کتاب نسبت به مضمون آن درمن احساس کنجکاوی زیادی ایجادنمود.

پس از مطالعه آن اطمینان حاصل نمودم‌که کلیه نوشته‌های شما عین حقیقت میباشد . این‌کتاب برای من خیلی ارزش دارد . من آنرا چون یك‌یادگار فراموش نشدنی از شما خواهم داشت .

از لحاظ اینکه این کتاب برای ملت من بزرگترین مزایا را دارامیباشد خواهشمند است موافقت فرمائید این کتاب بزبان کامبوجی ترجمه شود .

من امیدوارم که در علم تازه شما این کشف تازه در تاریخ تجدیدحیات بشریت وضع نوینی ایجاد خواهد نمود . »

مافوق‌ترین پیشوای روحانیون کامبوج ،

چوئون‌نات یوتانانو

از شخصیت‌های زیر نیز نامه‌هائی برای سپاسگزاری و تشویق رسیده است :

ملکه هلند ، پادشاه دانمارك ، پادشاه سوئد ، پادشاه بلژیك ، رئیس جمهور ایتالیا ، رئیس جمهور اطریش ، رئیس جمهور هندوستان ، فرماندار کل استرالیا ، رئیس جمهور فنلاند ، رئیس جمهور ایرلند ، رئیس سازمان‌بهداشت جهانی ، والاحضرت گراند دوشس لوکزامبورك ، رئیس جمهور یوگسلاوی ، رهبر حزب کارگر انگلستان، رهبر حزب ملی انگلستان، وزارت بهداری سوئیس، وزارت بهداری هائیتی ، پیشوای روحانیون چین ملی ، رئیس جمهور آلمان شرقی ، رئیس جمهور اسپانیا ، وزیر بهداری کوبا ، وزیر بهداری بولیوی ، وزیر بهداری یوگسلاوی ، وزیر بهداری کانادا ، وزیر بهداری گواتمالا ، وزیر بهداری حبشه ، وزیر بهداری ژاپون ، وزیر بهداری هندوستان ، وزیر بهداری ایرلند ، وزیر بهداری هلند ، نخست وزیر مالت ، سازمان نوبل ، رهبر حزب لیبرال انگلستان ، نخست وزیر لوکزامبورگ ، نخست وزیر ایرلند ، نخست وزیر استرالیا ، نخست‌وزیر کانادا ، رادیو تلویزیون لندن ، رادیو تلویزیون آمریکا، نخست وزیر پنجاب ، فرماندار مدرس ، فرماندار بنگال ، فرماندار راجستان ، فرماندار سیلان و شخصیتهای متعدد دیگر .

***

نامه‌های ذیل فقط از دانشمندان واقعی ، از رؤسای انجمن ها ، از نویسندگان ، از استادان واز پزشگان دریافت شده است . بطوریکه ازاین‌نامه‌ها مشاهده میشود کلیه نظریات من بدون شك و تردید از طرف این شخصیت های بزرگ تائید و تصدیق گردیده و اکثر آنها عمل نموده و نتیجه مثبت گرفته‌اند . از هزارها مورد حتی یك نتیجه منفی بدست من نرسیده است . بنابراین اگر در این دنیا اشخاصی پیدا شوند که برعلیه خام خواری سخن بگویند آنها یاازحقیقت اطلاعی ندارند و یا مطالعه ننموده‌اند ویا وجدان را زیر پاگذاشته و فقط منافع مادی خود را در نظر دارند .

پسر بیرخربنر (همان پزشکی که با خواندن کتاب او من برای اولین دفعه درباره‌اهمیت تغذیه طبیعی آشنائی پیداکردم) دکتررالف بیرخر در ارگان

رسمی آسایشگاه بیرخربنر (Wendepunkt) سرمقالهٔ ۶ صفحه‌ای چاپ نموده‌است تحت‌عنوان « یك‌مکتب همه یا هیچ برای تغذیه» (ماه مه ۱۹۶۴) که خلاصهٔ آن بشرح زیر است :

« در دو نقطه مختلف جهان دو نظریه تغذیه‌ای کاملا ضد همدیگر بمیان کشیده شده است . در کالیفرنیا دانشمندی بنام ویرنیتس ۴۸ مادهٔ شیمیائی بی‌طعم را باهم مخلوط نموده یك غذای مصنوعی ساخته و شروع به آزمایش روی ۱۸ زندانی نموده‌است . او بدون اینکه منتظر نتیجه نهائی بشود دورنمای این عمل را از حالا در اختیار خبرگزاران گذاشته است . »

بعداز کمی صحبت در اطراف عمل احمقانه‌این شخص باصطلاح دانشمند رالف بیرخر چنین ادامه میدهد :

« از طرف دیگرروی میز جلوی‌ما یك‌کتاب کوچك داریم‌که نظریه‌ای کاملا مخالف نظریهٔ ویرنیتس‌دارد . نام‌این‌کتاب خامخواری‌و مؤلف آن آرشاویر در هوانسیان میباشد . این نشریه مجهز به استدلال های قوی میباشدکه بزبان انگلیسی بشیوه‌ای خیلی عالی نوشته شده و خلاصهٔ دو جلد کتاب بزرگ که‌بزبان ارمنی نوشته است میباشد . دراین کتاب تجلی‌یك فرزند تمدن عظیم ایران باستان مشاهده میگردد .

او با اطمینان کامل غذای خالص گیاهی را یگانه غذای طبیعی وحقیقی برای بشر تعیین مینماید ودراین عصر مسالمت آمیز این‌عمل تازه‌را با قاطعیت‌تمام وبا چنان مهارتی بالاتر از نیروی انسانی انجام میدهد که اگر این کتاب کوچك را بزبان آلمانی ترجمه نماید مسلماً بهره‌مند میشود . »

رالف بیرخر بعداز ذکر کردن اساسی ترین نکات‌کتاب من به‌آن‌دلایل علمی که بنفع من گواهی میدهند اشاره میکند .

« چهل سال پیش والتر سومر تعجب میکرد که چرا بیرخربنر درادراك خود آنقدر جلو نرفته است که غذای خام رایگانه خوراك انسان اعلام نماید ؟ بنفع هوانسیان گواهی میدهد آن حقیقتی که برحسب آخرین مطالعاتی‌که انجام گرفته (ریدرزدایجست ژانویه ۱۹۶۴) بشر یك میلیون و نیم سال تمام باغذای گیاهی خام تغذیه نموده و بالاترین تکامل طبیعی خود رسیده است . همچنین بنفع هوانسیان گواهی میدهند : درك قابل توجه مربوط به عدم موازنه‌ایکـــه در حال حاضر بین غذائیت و ویتامینها وجود دارد ، « گرسنگی تدریجی » ، « دوره پنهانی مرض » (Dämmerungszone der Ungesundheit) « زمینه » در بیماریهای عفونی ، صرفه‌جوئی قابل توجه در سوخت و ساخت (Stoffwechselökonomie) در دوره تغذیه مواد گیاهی زنده ، برتری

حیاتی پروتئین غذائی خام ، تمامیت مواد غذائی که هیچوقت نباید واژگون نمود وبالاخره دورنمای این نوع تغذیه در مقابل کمبود مواد غذائی همگانی ...

بعقیده رالف بیرخر بشر در میان این دوقطب مختلف سرگردان است ، اوبهیچوجه صلاح نمیداند بشر در وسط راه معطل‌بماند، یعنی انسان‌یا باید بطرفی برود که همه چیز طبیعی باشد و یا بطرفی که همه چیز مصنوعی باشد واو بمردم توصیه میکند که بهتر است همه بطرف هوانسیان یعنی بطرف‌غذای طبیعی قدم بردارند . Bircher_Benner Verlag, Erlenbach _ Zurich, Switzerland.

***

همانطور که قبلا هم اشاره شده بیرخربنر اولین شخصی بود در تمام دنیا که ۷۰ سال پیش بارزش غذای طبیعی پی برد . او در سال ۱۹۰۵ در زوریخ یك‌آسایشگاه تأسیس نمود وباغذای زنده گیاهی معالجات خود را شروع کرد . اگر کسی در تمام دنیا حق داشت خودرا بنیادگذار خامخواری معرفی نماید این بیرخربنر یا والتر سومر ویا خود رالف بیرخر می‌بود ، ولی همانطور که ازمقالهٔ رالف بیرخر ، که بعداز مرگ پدرش تا به امروز آسایشگاه اورا اداره میکند ملاحظه می‌کنید ، نه بیرخربنر ونه والتر سومر و نه خـودش جسارت کرده‌اند پخت وپز و داروسازی را سرّیحاً محکوم کنند و غذای زندهٔ‌گیاهی را یگانه خوراك انسان اعلام نمایند .

والتر سومر یکی از قدیمیترین و معروفترین غذاشناسان مترقی آلمانی است . او راجع به تغذیه طبیعی چندین کتاب نوشته است که یکی از آنها تحت عنوان « قوانین تغذیه طبیعی » در ٤٥٥ صفحه بمن هدیه نموده‌است . همانطور که در نامهٔ خود اقرار میکند او در کوشش خود موفق نشده است واین‌البته بدلیل آنست‌که او پخت و پز وداروسازی را محکوم ننموده ، غذای زنده نباتی را یگانه غذای انسانی اعلام ننموده ، در کتابهای خود از ویتامینهـا و علایم بیماریهـا صحبت نموده و خودش نیز از خوراکهای مرده دست نکشیده است . او اکنون کتابهای خودرا کنارگذاشته ، کتاب مرا پخش میکند و مشغول ترجمهٔ آن بزبان آلمانی میباشد . در زیر نامه اورا خواهید خواند .

واما پسر بیرخربنر رالف بیرخر که از اول کودکی دراین کار چشم‌باز نموده است، از همه جای دنیا خبر دارد و مدتها است مدیریت آسایشگاه و مجله آن را در اختیار دارد ، نه فقـط تکـذیب نمی‌کندکه من بنیاد گذار خامخواری هستم بلکه تصدیق می‌نمایدکه من با چنین « قطعیت خارج از نیروی انسانی» (uberirdischen Absolutheit) این حقیـقت را بـرای عمـوم مـردم اعلام میکنم که نه بیرخربنر ، نه والتر سومر ، نه خود او ونه یك‌نفر دیگر این

کار را تابحال کرده‌اند . بعدازاین تأسف آور نیست که یك نفر ایرانی در مجله « زن روز » این نهضت بزرگ را به آمریکائیان نسبت دهد ؟

واینهم نامه‌ای از والترسومر :

« یکی از دوستانم بمن نوشته که شما در کتابهای خود غذای زندهٔطبیعی را یگانه خوراك انسانی برای تمام مردمان گیتی اعلام می‌کنید . چون من ازپنجاه سال بدینطرف سعی می‌کنم همین کار را بکنم ، خوشحالم که ما دونفر راجع به غذای طبیعی انسانی همین نظریه را داریم . خواهش میکنم یك جلدکتاب برای من بفرستید وجه آنرا فوری میپردازم .

در نامه های بعدی ۵۰۰ مارکی کتاب سفارش میدهد ومی‌نویسد .

« چون هردوی ما تصمیم داریم خامخواری را در تمام دنیا معمول سازیم من فکر میکنم باید باهم دوستان حقیقی باشیم . یك جلد کتاب « قوانین تغذیه طبیعی » و چند نسخه از نوشته‌های دیگرم را برای شما میفرستم .

کتابهای من فقط درزبان آلمانی چاپ شده. امیدوارم‌شما باکتابهای‌خود بیشتر از آنچه من در آلمان موفقیت پیدا کرده‌ام موفقیت‌حاصل کنید . همینطور که من پیش بینی کرده بودم برای کتاب شما از مردم آلمان سفارشهای زیادی بمن میرسد . از بولتن‌های شما نیز زیاد میخواهند . یکی ازاین بولتن ها در نشریه من چاپ شده است . اجازه دهید کتاب شمارا بزبان آلمانی ترجمه نموده بچاپ برسانم. Walter Sommer, Postfach 1268, 207 Ahrensburg, Germany.

***

« در جوف ده دلار خواهید یافت . برای هفت دلار آن هفت جلدکتاب خامخواری وبرای بقیه از نسخه‌های شماره ۱ آنقدر که امکان دارد بفرستید .

ما بسیار باین نسخه‌ها علاقمندیم چون منظور ما اینست که آنهارا بوسیله پست برای مردمانی بفرستیم که از همه جا نامه مینویسند وراجع به مسائل‌تندرستی از ما راهنمائی میخواهند . یقین دارم‌که برای خوشبختی مردم این‌بزرگترین نعمتها خواهد بود .

اگر شما اجازه بدهید ما خوشحال میشویم که نسخه‌های شماره ۱ را زیاد چاپ کنیم و بین مردم توزیع نمائیم . بدیهی است ما نمی‌خواهیم این کار را بدون اجازه شما انجام دهیم . اگر اجازه دادید ما حتی یك کلمه به نسخه هاکم و زیاد نخواهیم کرد . ما یك سازمان استفاده جو نیستیم و صادقانه میل داریم به بشر رنج‌دیده کمك و مساعدت نمائیم تا به راه تندرستی که خدا برای ما درنظر گرفته‌است برگردند . ما یقین داریم که شماهم همان نیت را دارید .

آقای هوانسیان من امیدوارم که نامه من مورد رسیدگی شخصی شماقرار

بگیرد و همینکه وقت مناسب پیدا کردید با پست هوائی جوابی برای من بفرستید. اگر چند برگ از نسخه‌های خودرادرنامه هوائی قرار بدهید خیلی‌متشکرمیشوم.»

در نامه‌های بعدی چنین مینویسد .

« کتابهای شما رسید . یك قسمت آنرا فروختم و قسمت دیگر را بین مهمانان خود برایگان پخش نمودم . من از کتابهای یك دلاری شما خیلی‌احتیاج دارم ، چون میتوانم آنها را برایگان به اشخاصی بدهم که برای « در عمل یاد گرفتن » پیش ما به « بستن » میآیند . برای کتاب خامخواری شما خیلی خیلی متشکریم . همهٔ مهمانان ما از این کتاب بگرمی استقبال می‌نمایند ، ولی برای تغییر تغذیه آنها مبارزه سخت لازم داشتم . من خودم تماماً خام می‌خورم . برای سال معجزه‌آسای ۱۹٦۸ برای شما و برای خانواده شما دعا می‌کنم . »

NATIONAL MEDICAL _ PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION , INC .

Organized in 1908 as the « Fundamental Research Society » by Nicola Tesla , Thomas Edison and Francis Richards . ANN WIGMORE, D. D. Executive President, 25 Exeter St. Boston .

***

نامه‌ای از یك دانشمند و نویسنده سرشناس که بنیان گذار و سردبیر انجمن اتحادیه بشریت و سازمان یکتاپرستی میباشد .

« ده جلد کتاب خامخواری به اینجانب رسید . نسخه‌های ٤ صفحه‌ای‌شما را بخارج میفرستم . چون من نامه‌های زیادی مینویسم میتوانم از این نسخه‌ها هرماه ۱۰۰ بلکه ۲۰۰ عدد مورد مصرف قرار دهم . همه نوشته‌هایم را درباره سازمان اتحادیه بشریت پست خواهم نمود .

همچنین بعضی نوشته هائیکه راجع به سازمان یکتاپرستی میباشد چاپ نموده‌ام تا به پست بیاندازم . این سازمان مذهبی است که قصد دارد همه مذاهبی که خدای یکتارا قبول دارند دورهم جمع نماید ودر یك مذهب قرار دهد که برای همه مردم قابل فهم باشد .

من موضوع خامخواری شما را دوست دارم و میتوانم یك سازمان مخصوص بآن اختصاص بدهم . سازمان خامخواری مانند سازمان یکتا پرستی همبستگی با سازمان اتحادیه بشریت خواهد داشت. هریك ازاین سازمانها میتوانند جداگانه برای یك هدف یعنی برای تندرستی ، صلح ، سعادت و خوشبختی‌فعالیت نمایند .

من معتقدم که اگر مردم از روش خامخواری پیروی نمایند بشریت

متحد میگردد . من ایمان دارم که شما بزرگترین شخصی هستید که تاکنون بدنیا آمده‌است زیرا که پیغام خامخواری شما برای مردم این دنیا کاری انجام خواهد داد که تاکنون‌هیچ آئین‌یاتدبیری منجمله سازمانهای وابسته باین‌جانب نتوانسته‌اند انجام‌بدهند.من دراینکاربزرگ کرسی‌ام‌رادرپشت‌سرشماقرارمیدهم وازاین‌عمل‌خود بسیار خوشحالم . اگر آناهید دختر شما خامخواری را برای همیشه ادامه بدهد او اولین زن کامل و بزرگترین زن بین همهٔ زنان دنیا خواهد بود .

آفریدگار بتوسط شما سخن گفته‌است. من میدانم که دو سازمان اینجانب در حال حاضر بزرگند ولی با شیوه خامخواری آنها با نیروی تازه برمیخیزند و به‌تنهائی یا متفقاً حتی دراین نسل حاضر کار عظیمی انجام خواهند داد .

دختر شما دراین دنیا نخستین شخص آن نژاد جدید انسانی خواهدبود که‌خدا برای همه مردم در نظر دارد . من از خداوند سپاسگزارم از اینکه برای همکاری با شما بمن امکان داده است . بالاخره در مشرق زمین یك ستاره پدیدار گشته است . آیا میتوانیم ایران را برای پیغام شما مرکز قرار بدهیم ؟ من باین‌امر امیدوارم . »

Mr. LAWRENCE A . WHITTEN, The founder of «MANKIND UNITED» and «GODDIANS», Box 4600, Portland, Maine, U.S.A.

***

این نامه ازیك استاد معروف امریکائی رسیده‌است . با اینکه اوده‌دوازده جلد کتاب بهداشتی تألیف نموده‌است با وجود این برای کتاب من آنقدر ارزش قائل شده است که از آنها جهت بیماران و دانشجویان و پزشگان خود سفارش میدهدکه آنهارا از روش خام‌خواری آگاه سازد .

« کتاب خام‌خواری شما و نسخه‌هائیکه برای روزنامه‌ها و مجله‌ها نوشته‌اید باطلاع من رسید . منهم از مصرف غذای خام حمایت میکنم و چندجلد کتاب خامخواری سفارش میدهم زیرا میخواهم بیماران و دانشجویان خود را با اصول خامخواری آشنا سازم و آنچه تاکنون بآنها آموخته‌ام بتوسط کتاب شما تائید نمایم . من درمانگاه مانیه‌تیسمی دارم که فقط جریان انرژی به بدن میرساند . من در رشته اختصاصی کار میکنم و برای پزشکان هم کلاس دارم . همچنین در هندوستان درمانگاه رایگان دارم که شش ماه سال را در آنجا طبابت میکنم .

فعلا من بیست کتاب سفارش میدهم و خواهش میکنم از نسخه‌هاهم هر قدر مقدور است با کتاب‌ها ارسال فرمائید . ده جلد از آنها به هندوستان وده‌جلد دیگر به آدرس من به شیکاگو ارسال دارید . تا ابتدای آوریل در **هندوستان** هستم . در راه خود بشیکاگو در لوس‌آنجلس کلاسی باید تشکیل بدهم و**همچنین**

در ۲۵ و ۲٦ و ۲۷ و ۲۸ آوریل ۱۹٦۸ در شیکاگو سخن رانی خواهم نمود . شکی نیست که بسیاری از شاگردان و بیماران من بعداز دیدن این کتاب بشما سفارش خواهند داد .

من یك فهرست کامل کتابهای خود را برای اطلاع شما میفرستم . من ۷۷ سال دارم واز ۱۹٤٥ به بعد گیاه خوارم . بااینکه صددرصد خام‌خوار نیستم ولی تقریباً نود در صدهستم . در انتظار نامه وکتابهای شما ... »

Dr. RANDOLPH STONE , 7557 S . Merrill Ave . Chicago .

***

« من اخیراً کتاب جالب و قابل ملاحظهٔ شما را دریافت نموده واز مطالعه آن لذت بسیار بردم . من میخواهم تبریکات صمیمانه خود را برای این نشریه عالی و مخصوصاً روش ماهرانه شما راجع بخوردن غذای نپخته و طبیعی تقدیم نمایم .

من مدتها پیش این رویه تغذیه‌ای را جداً تصدیق نموده بودم ودرحدود چهل سال قبل یا در سال ۱۹۲٦ برای پزشکان و پرستاران چندین رژیم غذائی نوشته‌ام که در رژیم روزانه مقدار زیادی غذای خام توصیه گردیده بود . من همچنین در موضوع تشعشع و تجلی الکترومانیه‌تیك تحقیقات مفصلی انجام داده‌ام وسپس برای چاره‌جوئی احتیاجات روزافزون بشر امروزه در مسئله حیاتی شیمیائی کشاورزی از لحاظ کمی و کیفی تحقیقات زیادی نموده‌ام .

آیا شما بغیر از این در زبان انگلیسی بازهم کتابی منتشر نموده‌اید ؟ من میخواهم بیشتر مطالعه نمایم وباکار عالی و بشردوستانه شما کاملا آشنا بشوم .

قبل از خاتمه این نامهٔ مفصل میخواهم گواهی نمایم که‌کتاب شما برای بشریت کمك ارزنده‌ای است که برای مطالعه و خواندن همگانی سزاوار است . انسان اشتباه میکند و نمی‌تواند بفهمد که گیاه زنده یگانه عامل رضایت بخش غذائی میباشد و نه خود انسان و نه موجودات زنده دیگر نمی‌توانند بدون گیاه وجود داشته باشند . مثل اینکه مردم هنوز «خام» را برای مصرف خود تصفیه نشده ، نارس ، حاضر نشده و نا مناسب بحساب میآورند ....

بطوریکه دکتر آلکسی کارل کبیر سالها پیش نوشته است : « مردم با تمدن جدید با سیر کنونی نمیتوانند بحیات خود ادامه بدهند چون این تمدن فاسد کننده میباشد . عظمت مادهٔ بیجان مردم را افسون کرده است . آنها نفهمیده‌اند که هوش وبدن ایشان تابع قوانین طبیعت است که‌از قوانین جهان اختری‌تاریك‌تر وبی‌رحم‌تر است. آنها همچنین نفهمیده‌اند که سرپیچی ازاین قوانین بدون‌مجازات نخواهد ماند ، اینست که آنها باید روابطی که مابین جهان فضائی و مردم یعنی

درون ، روح ، نسج والیاف بدن آنها وجود دارد درك نمایند . واقعاً انسان‌بالاتر از همه‌چیز ایستاده است . اگر او بخواهد قشنگی تمدن و حتی عظمت جهان مادی (فیزیکی) را خراب نماید خود محو ونابود میگردد » . دکتر کارل بارها باین حقیقت اشاره نمودکه ساختن بیمارستانهای روزبروز بزرگتر هیچ‌رابطه‌ای با علل بیماریها ندارد بلکه پیوسته فقط با علائم آنها سروکار دارد .

بنابراین ما باید خیلی فعالیت و کوشش نمائیم تا بمردم بیاموزیم‌که بطرف قوانین اساسی طبیعت و عقل و منطق وانجام وظیفه و مسئولیت واقعی‌خود برگردند . »

Dr. ARTHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles , Calif . U . S . A .

***

« بعداز خواندن کتاب خامخواری میل داریم که سایر کتابهای‌انگلیسی شمارا بخوانیم . چه خوب بود مردم فکر میکردند و میفهمیدندکه چقدر سالمتر و خوشبخت‌تر میتوانند زندگی کنند بدون آنهمه ماده غذائی کشنده که همه روزه ببدنهای خود وارد مینمایند . شما پیامبر نسل کنونی میباشید. ما ازخداخواستاریم که ملت شما و همچنین‌همه افراد بشر درسراسر گیتی‌بسخنان [illegible] گوش فرادهند. »

M. NEZAH, Dr. of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic Assn. Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel .

***

« من کتاب خامخواری شما را خواندم و خیلی پسندیدم . از همه‌حیث بنظرم جالب آمد زیرا معتقدم غذارا باید بهمین شکل خورد که طبیعت بما عرضه میدارد .

نکات اساسی کتاب شما همانها هستندکه من مدتها درکتابها و نوشته‌هایم تائید نموده‌ام . اگر پیشنهاد مرا بپذیرید میتوانم‌کتاب شما را بزبان اسپانیائی ترجمه نمایم. من مقاله‌ای ازآن‌برای یك‌مجله اسپانیائی‌بنام بیونومیا (Bionomia) که در مادرید منتشر میشود تهیه میکنم . »

A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga,La Riera, Spain .

***

این فعالترین مؤسسه بهداشتی هندوستان میباشد که در ۱۹٤٦ توسط مهاتما گاندی تأسیس شده است . آنها مرتباً کتاب وبولتن‌های مرا در هندوستان پخش می‌نمایند . وزارت بهداری هندوستان بتوسط این مؤسسه باکتاب من آشنا شده‌است . اینك چند اقتباس از نامه‌هایی که مدیر آن مؤسسه بمن نوشته است :

« من راجع به شما ٥ سال پیش در مجله گیاهخـواران انگلستـان («British Vegetarian») خوانده بودم که چندان اهمیت ندادم وتقریباً به فراموشی سپرده بودم تا اینکه ماه قبل یك بانوی مکزیکی که در آنجا یك خانهٔ بهداشتی را اداره میکند سه هفته پیش ما ماند و باستایش زیاد راجع به خام‌خواری صحبت نمود . از آن موقع بی‌صبرانه تلاش میکردم با شما تماس حاصل کنم و کتاب‌سفارش بدهم، ولی چطور میتوانستم آدرس شماراپیداکنم ؟ ولی‌خداوندسبب سازی کرد و دو روز پیش دونفر پیش ما آمدند که ٥ سال است خام‌خوارند و آدرس شما را بمن دادند . این مؤسسه توسط گاندی تأسیس شده و من خوشبخت بودم که در آخرین سالهای زندگی او ۱۰ سال زیردست ایشان کارکردم . »

NATURE CURE CENTER, Uruli _ Kanchan , India

***

وگـانها پیشرفته‌ترین گیاهخواران دنیا می‌باشند که نه فقط گـوشت نمیخورند بلکه هیچ‌نوع فرآورده‌های حیوانی مانند شیر ، ماست ، تخم‌مرغ‌وغیره مصرف نمی‌کنند . کلمه‌های زیر با چند صفحه از متن‌کتاب من و عکس آناهید در مجله ایشان در اوایل سال ۱۹٦٤ بچاپ رسیده است .

« بعداز اینکه برای آوانسیان آشکار گردید علت مرگ غم‌انگیز پسر ۱۰ ساله ودختر ١٤ ساله‌اش تغذیه غیر طبیعی بوده است سبب شده که او در رشته علم تغذیه‌ای مطالعات عمیقی نماید . نتیجه‌این مطالعات کتاب خامخواری است‌که برای دریافت آن از تهران خوشحالیم .

تقریباً کلیه عقاید تصوری‌را که درباره علم تغذیه‌ای تابحال داشتیم اوانـسیان با دلایل قانع‌کننده باطل مینماید و حتی برای وگانها که خوراکهای پخته مصرف مینمایند این یك خبر تکان دهنده است .

مسئلهٔ ویتامینهای مصنوعی شوخی نیست . او با چسبیدن خود بغذای طبیعی ممکن است بتواند ویتامین ب — ۱۲ وسایر ویتامینهای « ضروری » را در آینده نزدیك بجهنم بفرستد . بهترین دلیلی که ما میتوانیم بیاوریم دختر ایشان است که در عمر خود هیچ غذای پخته یا تصفیه شده نخورده است . این مدارك بزرگی‌است برای اثبات مؤثر بودن‌رژیم تغذیه‌ای مورد بحث که‌خلاصه آنرا درزیر می‌آوریم » .

شاید مخبرین زن روز متوجه شوند که حتی برای وگانها که از همه‌جای دنیا راجع به علم تغذیه‌ای همه نوع اطلاعاتی حاصل می‌کنند متن کتاب من ، یعنی بنیادگذاری نهضت خامخواری یك خبر غیر منتظره وتکان دهنده بود . »

THE WEGAN SOCIETY OF ENGLAND

***

« از بولتن های ارسالی شما بی‌نهایت سپاسگذاریم . ما سعی می‌کنیم آنها را بدست کسانی برسانیم که بیشتر از همه مایلند از آنها استفاده کنند . ما تابحال صد جلد از کتابهای شما فروخته‌ایم . در یك سرزمین کوچکی که بیشتر جمعیت آن بزبان انگلیسی آشنایی ندارد اینقدر کتاب فروختن راستی که یك موفقیت بزرگی میباشد .

یك جلد از مجلهٔ « طبیعت و تندرستی » «TEVA UBRIUT» که عکس قشنگ آناهید ٦ ساله نیز در آن چاپ شده برای شما میفرستم . اکنون یك‌مقاله تهیه میکنم که با عکس آناهید ١٢ ساله چاپ نمایم . »

رئیس گیاهخواران اسرائیل ، سردبیر مجله « طبیعت و تندرستی » .

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St . Nevey Oz. Israel

***

« ضمن اظهار تشکر ازکتاب ارسالی شما تحت عنوان خامخواری بعرض میرسانم که نظریه شما کاملا صحیح و منطقی است . ما با خاصیت شفابخش غذای خام آشنایی داریم . اگر مایل باشید عکس دختر دوست داشتنی خود آناهید را بفرستید ، من خوشحال میشوم و آنرا با چند اقتباس کتاب شما در مجلهٔ چاپ میکنم » .

THE VEGETARIAN SOCIETY, Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow , Cheshire, England

***

« خواهشمندیم ١٢ جلد از کتابهای عـالی خامخواری بـرای مـا بفرستید . ما خیال داریم در تابستان آینده برای سخنرانی گشتی به انگلستان و ولز بزنیم . امیدواریم بتوانیم در آنجاها از کتاب شما استفاده نمائیم . »

THE AMERICAN VEGAN SOCIETY ,

H. Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey , U. S. A.

***

نامه زیر از مدیر یك‌خانه بهداشت که در انگلستان واقع شده‌رسیده‌است. این یکی از آن آسایشگاههای کوچك شخصی میباشد که در اروپا و آمریکا زیاد دیده میشود و معمولا مربوط به گیاهخواران میباشد. اینهارا «خانه گیاهخواران» یا « اصلاحات تغذیه‌ای » می‌نامند . صاحب آسایشگاه مزبور از سالها پیش کتابها و بولتنهای مرا پخش می‌نماید و برای خامخواری تبلیغ می‌کند . در این کوشش خود او چنان موفقیت بدست میآورد که سرانجام مؤسسهٔ خودرا به یك‌آسایشگاه

خامخواری تبدیل می‌نماید . اینك چند کلمه از نامه‌های بیشمار ایشان :

« دوستان و مهمانان ما بقدری تحت تأثیر کتاب شگفت‌آور شما قرار گرفته‌اند که بالاخره از اول اکتبر ۱۹۷۱ مؤسسهٔ ما اولین خانه بهداشت در انگلستان و بلکه در دنیا شد که بمهمانان خود بغیر از غذای زنده (خامخواری) خوراك دیگر نمیدهد . در این سال اخیر هر مکاتبه‌ای که برای ما رسیده در جواب یك نسخه از بولتن های شما فرستاده‌ایم و چند کلمه از طرف خودمان اضافه نموده‌ایم که آیا مایلند خامخواری را امتحان نمایند ؟

در تمام تابستان امسال خیلی مشغول بودیم . همیشه ۱۰ـ۱۲ مهمان خامخوار داشتیم . حتی زمستانها که در انگلستان مهمان داشتن کار غیر عادی است ، ما امسال بیکار ننشستیم و همیشه مهمان داشتیم . بین این مهمانان شخصیت های سرشناس زیاد داشتیم مانند ستـاره Judith Durham با شوهر خود Ron Edgeworth ، صاحب یك بیمارستان (NATURE CURE CLINIQUE) معروف در شهر بریستول ، مدیر یك مدرسه مستقل معروف در لندن وسایرین که با علاقه زیاد کتاب شمارا خوانده و به صددرصد خامخواری متوسل شده‌اند .

خواهش می‌کنم ۲۰ جلدکتاب و ۵۰۰ نسخه بولتن بفرستید . »

LIVING FOOD GUEST HOUSE , Mr. & Mrs. H. Wood
Medhope Grove, Tintern, Mon. NP6 7NX, England

***

این آقا در کانادا مزرعهٔ بزرگی دارد که غذای طبیعی بدون کودشیمیائی بعمل میآورد و تجارتی میفروشد . او دربارهٔ علم تغذیه‌ای مطالعات مفصل نموده و کتابهای زیادی نوشته است . دو مجله تحت عنوان « G»rowing Flowers , « The Provokers » چاپ می‌کند . در کانادا و آمریکا همه اورا چون یك‌دانشمند میشناسند .علیرغم اینکه اوکتاب مرا تحسین‌می‌کند وتاکنون درحدود ۵۰۰ جلد از آنها بفروش رسانده است ، باوجود این او در نامه‌های اولیهٔ خود سعی میکرد بمن بفهماند که من بنیادگذار خامخواری نیستم زیرا گویا خود او (که خامخوار نیست و روزی« یکبار » پخته میخورد) وبیشماری ازنویسندگان دیگر سالها پیش با « فواید » غذای خام آشنایی داشتند . سالها بعد وقتی اومتوجه میشود که گفته های من با گفته‌های سایرین فرق زیادی دارد ، با چند نفر دوستان آمریکایی خود برای دیدار من بتهران میآید ، یك روز برای ناهار مهمان ما میشود ، زندگی مارا از نزدیك مشاهده مینماید و تصدیق می‌کند « هیچوقت در هیچ جای دنیا چنین خانوادهٔ صد درصد خامخوار ندیده‌ام» و بعداز برگشت به کانادا چنین مینویسد :

« دوست‌عزیزاز مهمان نوازی شما ازصمیم قلب سپاسگزارم . کاربزرگی را که شما انجام میدهید برای من آشکار شد . من پشتیبانی کامل خودرا به شما تقدیم می‌نمایم . همیشه بامن در تماس باشید .

موقع ما فرا رسیده است ، دنیا همیشه در خواب نمیماند ، بیـــدار شدن آن نزدیك است . اکنون وقت آن است که یك کوشش دسته‌جمعی شروع کنیم تا دنیا را بیدار سازیم . من عهد کردم فوراً دست بکار شوم . »

John H. Tobe, Rice Rd. Duncan, B. C. Canada

***

« من برای کتاب شما بسیار ارزش قائلم . نامه‌ای‌که برای من فرستاده بودید و اقعاً روی من تأثیر بسیار گذاشته است . این نظریه مدتها پیش توسط بیرخربنر سوئیسی جلو کشیده شده بود . کتابی راکه برای من فرستاده اید هنوز بدست من نرسیده است ، من سخت منتظر خواندن آن هستم . »

Dr. Gordon Latto, 64 Gt. Cumberland Pl. London, W. 1

***

این دکتر رئیس گیاهخواران انگلستان میباشد که در لندن مطب دارد و بعد از خواندن کتاب من به آن متقاعد گردیده و به بیماران خود نشانی مـــرا میدهد و کتاب خامخواری را تجویز می‌نماید . نامهٔ زیر این را ثابت میکند .

« نسخه شما را راجع به خام‌خواری خواندم . دکتر لاتو برای معالجـــه سرطان من رژیم خام‌خواری را تجویز نموده است . او نسخه شمارا بمن داده تااز روی آن‌کتاب سفارش بدهم . ده دلار با نامه میفرستم و خواهش میکنم سه جلد کتاب و شش عدد بولتن برای من ارسال دارید . »

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

***

۲۲ اوت ۱۹٦٦

« امروز خواندن‌کتاب عالی شمارا با مسرت زیاد بپایان رساندم . اگر روزی عموم بشر اهمیت غذای طبیعی را درك نماید در تاریخ زندگی بشر این آغاز یك عصر جدید خواهد بود .

بااجازه شما من خودم را معرفی میکنم . اسم من ژوزف رازون است ، ۴۳ سال دارم ، سه سال پیش به اسرائیل آمدم و حالا بعنوان یك پزشك درمؤسسه طبی کوبات هولیم کار میکنم . من خودم را درکار معمولی روزانهٔ خـــویش خوشبخت احساس نمیکنم زیرا مجبورم بمردم دارو (سم) تجویز نمایم . بااینکه

من سعی میکنم هرچه ممکن است کمترین مقدار را تجویز نمایم بازهم از پیشهٔ «سم هل دهنده» خود (Poison pusher) راضی نیستم . من مجبورم کار کنم چون زن دارم . زن من تهرانی است . بعداز خواندن کتاب خامخواری تصمیم گرفتم به شما نامه نوشته و کتابی بزبان فارسی برای همسرم درخواست نمـــایم. من یقین دارم که اگر او بهارزش غذای طبیعی آشنا شود دیگر جرأت نخــواهد کرد نوزاد (ما در انتظار بچه هستیم) خودرا با مواد مرده تغذیه نماید .

من میخواهم جزئیات فعالیتهائی که چند سال پیش در استانبول داشتم شرح بدهم : من سردبیر سازمان بهداشتی گیاهخواران ترکیه بودم و یکـــی از فعالترین اعضاء این نهضت بشمار میرفتم . ولی سازمان پزشکی و صنایع شیمیائی در نهضت گیاهخواران خطری برای سموم خود دیدند و من چون یك یهودی بودم برای آنها هدفی ضعیف بشمار میرفتم که میتوانستند آنرا بآسانی‌محونمایند . آنها بشخص بنده آنقدر صدمه رساندند که مرا مجبور ساختند سرزمینی راکه در آنجا بدنیا آمده و تحصیل کرده بودم و ملتش را هم دوست میداشتم ترك‌نمایم.

من بهاسرائیل آمده‌ام . خوشبختانه در اینجا میتوانیم از گیاهخواری و از زندگی طبیعی آزادانه سخن بگوئیم . اینجا بیش از ۲۰ نفر پزشك ناتروپات (یعنی پزشگانی که بدون دارو معالجه مینمایند) داریم و ضمناً دارای دهکده‌ای مخصوص گیاه خواران بنام آمیریم میباشیم .

یك هفته پیش من برای دومین مرتبه بآنجا رفتم ، خودم را خیلی خوشبخت احساس کردم و میخواستم برای همیشه آنجا بمانم ولی اول بایدهمسرم را متقاعد سازم ، اینست که از شما خواهش میکنم یك‌کتاب بزبان فارسی برای‌ما بفرستید . »

دوازدهم نوامبر ۱۹٦٦

« دریافت کتاب جالب شما بزبان ایرانی برای مایك خشنودی حقیقی بود . من از شما بسیار ممنونم وامیدوارم که بعداز خواندن این کتاب همسرم مطالب آنرا بهتر خواهد فهمید . همچنین امیدوارم‌که بچه من ازضرر خوراکهای پخته و مرده محفوظ و مصون بماند . باوجود اینکه من در مؤسسه پزشکی کـــار میکنم باز هم باشخاصی که میخواهند از بهداشت طبیعی استفاده نمایند کمك‌میکنم. در ترکیه بیماران را بدون دارو معالجه میکردم ، در اینجا فعلا مجبورم اول معاش خودرا تامین نمایم ولی دیر یازود باید بدون دارو کارکنم . البته بدون آسایشگاه این کار نمی‌تواند رضایت بخش باشد اینستکه با چند پزشك دیگر دنبال اشخاصی میگردیم که مایل باشند بما کمك نمایند . امیدوارم در آتیه نزدیك بتوانم راجع باین موضوع بیشتر باشما صحبت کنم . »

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat_Malakhi, Israel.

***

« دوست عزیز و باشکوه ، کتاب شمارا بادقت دوبار خواندم و احساس نمودم که این کتاب برای بشریت عصری جدید بوجود خواهد آورد . بسیار ضروری است که این کتاب را جلو چشم مردم قرار دهند تا سرانجام یك جنب و جوش همگانی در دنیا ایجاد شود . شما نابغه‌ای میباشید که توانستید حقیقت ساده وکامل را تشخیص داده و آنرا از کلیه متخصصین غذا شناسی که تـا بحـال کتابهای آنها را مطالعه نمودم صحیح‌تر تشریح نمائید .

سالهاست که من بمردم تأکید میکنم که انسان میوه خواراست وازاین راه است که مشکلات دنیا حل شده و دنیای طلائی بوجود خواهد آمد ، ولی شما با دستور ساده واساسی خود « نپزید » کلیه دلایل و تدابیر ومیانه روی‌هاوآمارها و غیره‌را که تاکنون بمیان کشیده شده است از بین میبرید و بجای آن‌ها سلامتی و خوشبختی حقیقی را در اختیار مردم قرار میدهید ، کشف شما مانند کشف برق کار یك نابغه است و شاید اشخاصیکه شمارا میفهمند آنها هم نابغه‌اند .

برای معروف نمودن کتاب شما هرچه از من ساخته باشد انجام خواهم داد ، فعلا مشغول تصحیح یك کتاب میباشم ویك کتاب دیگر مینویسم وسخن‌رانیها میکنم . برای انجام اینکارها روزها خیلی کوتاه هستند . اکنون وضع دنیابحرانی است ولی من وشوهرم دل‌گرم هستیم از لحاظ اینکه میدانیم شما وکار شما و موفقیت شما در این دنیا باقی است . خواهش میکنم قبول کنید که بشما خیلی نزدیك هستیم .

یکجلد از کتابهای خودم را برای شما ارسال میدارم . سالها است کهما گیاه‌خوار هستیم ، سیگار والکل مصرف نمیکنیم واکنون با شوهرم روش شمارا بکار میبریم . »

Mrs. VERA STANLEY ALDER, « WORLD UNION FELLOWSHIP » 8 First Avenue, London.

***

« از ملاحظه کتاب خامخواری شما متشکرم . اگرشما فهرست انتشارات مارا نگاه کنید خواهید دید که ما به عقاید اساسی شما از صمیم قلب موافقیم . ما با شما کاملا همفکـــریم ومسلماً در پیرامون فعالیت شرکتمان‌به کشفیات شماایمان کامل داریم .

بخصوص نظریه شما را دربارهٔ تغذیه کودکان استقبال میکنیم . این‌واقعاً

خیلی عالی‌است . کاملا درست است که بچه‌های کوچك برای میوه‌جات خام ذائقه طبیعی دارند واز غذاهای پخته متنفرند . ما لذت میبریم‌از طرز گردآوری‌مطالبی که در یك کتاب ۵۳ صفحه‌ای کلیه دلایل لازمه هم برای زندگی سالم وهم برای مغلوب ساختن بیماریها وهم پیش‌گیری آنها و همچنین جمع‌آوری اشارات طبی واقتصادی وحتی نسبت به‌نتیجه اخلاقی کلیه افراد بشر تنظیم نموده‌اید .

متأسفانه از اشخاصیکه برای سعادت مردم خدمت میکنند فقط‌کسانی صاحب تحسین و سایر پاداشها (مادی) میشوند که در مؤسسات رسمی‌کار میکنند والا چه کارهای عظیمی نمیشد انجام داد حتی با یکصدم آن پولهای هنگفتی‌که برای « تحقیقات علمی » بدست دانشمندان میسپارند که اگر نتیجه این تحقیقات بعداز مدتها زیان بخش نمیشود بیشتر اوقات پوچ از آب درمیآیند . »

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED
Ashingdon, Rochford, Essex, England .

***

« یك جلد از کتابهای خامخواری شمارا بدست آورده‌ام که مجموعه آن روی من اثر زیادی گذاشته است ، باندازه‌ای که من آنرا پذیرفته و باجرا گذاشته‌ام . من اینجا یك مزرعه شخصی دارم که میوه‌جات و سبزیجات خودرا از راه طبیعی بعمل میآورم . تصمیم گرفته‌ام بتوسط خامخواری بدیگران کمك کنم تا آنها بسلامتی واقعی برسند . برای این منظور یك چك ارسال میدارم که برای من ۳۰ جلدکتاب بفرستید . همچنین خوشحال میشوم برای دریافت چندعددبولتن شماره یك که میخواهم بین دوستانم توزیع نمایم .

برای تشویق و تجویز کتاب شما دراین مملکت هرچه ممکن‌است انجام میدهم زیرا این کتاب بمن کمك نموده است‌که بهترین راه سلامتی و تندرستی را پیدا نمایم . در ایالات متحده آمریکا پیروانی زیاد دارم و من خودرا وقف مسئله تندرستی از راه تغذیه درست و زندگی درست نموده‌ام . من یکی ازاعضای فعال انجمن بهداشت طبیعی آمریکا میباشم . تصمیم گرفته‌ام انجیل خامخواری‌را بتوسط کتابهای شما توسعه بدهم و اینکار سفارشات زیادی برای کتاب شماخواهد رساند . من یك مزرعه خیلی قشنگ دارم ودر هرموقع که شما باین مملکت تشریف بیاورید مهمان من خواهید بود . »

Mr. A. J. RUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York.

***

« بولتن های شمارهٔ ۱ و ۲ را دربارهٔ خامخواری خواندیم و واقعاً تحت تأثیر این‌فکر تازه قرارگرفتیم . مسلماً مسئله خیلی منطقی است واین‌کتاب چنانچه درباره آن خوب تبلیغ‌شود طالبین زیادی پیدا کرده وموفقیت کامل‌بدست‌خواهد

آورد . ما به عهده میگیریم این کار را با خرج خود انجام دهیم .

مؤسسه ما در این مملکت در فروش کتاب در درجهٔ اول‌قرار گرفته‌است. برای امتحان اول صد جلدکتاب سفارش میدهیم . کتابهارا بآدرس بانك ما بفرستید و دستور دهید بعداز وصول پول کتابها را تحویل دهند . »

PAK AMERICAN COMMERCIAL INC. Box 7359, Karachi

***

« خواهش می‌کنم صدجلد کتاب خامخواری زودتر بمن برسانید. خیال می‌کنم این سفارش ششمین سفارش صدتائی باشد . من بسیار خوشحالم که بتوزیع این کتاب کمك می‌کنم . شکی نیست که دنیا به آن احتیاج دارد . کتاب شما قیمت ندارد و برای من صد بلکه هزار دلار ارزش دارد . من بیشتر کتابهای‌دکتر شلتون را با مایه‌کاری و بلکه باضرر جزئی فروخته‌ام ، زیرا بمردم کمك‌کردن دین و آیین شخصی من‌است . من میل دارم کوچه بکوچه بگردم و به هرکس‌که برخورد کنم یك جلدکتاب خامخواری بفروشم . من سعی می‌کنم‌هرچه ممکن‌است کتابهای شمارا بیشتر توسعه بدهم .

بانو سوفی هولدزگرین یك گیاهخوار نجیب وبا شخصیت میل دارد این طرز زندگی را توسعه دهد . با همین شرایطی که برای من کتاب میفرستید ۱۰۰ جلد کتاب نیز برای او بفرستید . »

David Zuessman, 41 Pewter Lane, Hicksville, N. Y.

***

۲۹ آوریل ۱۹٦۸

« کتاب شمارا دریافت نمودم . من‌نه فقط این‌کتاب‌را خیلی عالی بحساب میاورم بلکه با افکار واعمال و نوشته‌های من کاملا مطابقت دارد . اکنون مایك مجله بنام « زندگی حیاتی » انتشار میدهیم . علاوه برانتشار این‌مجله وکتابهای شخصی خود ، خیال دارم به عمده فروشی کتابهای خارجی‌که راه درست را بمردم نشان میدهند دست بزنم . برای این مقصود مسلم است که‌کتاب شماهم بین‌کتابهای من باید قرار بگیرد ، بنابراین خواهش میکنم از شرایط تخفیف عمده فروشی‌مرا آگاه سازید . »

۲٤ مه ۱۹٦۸

« خوشحالم که برای پنجاه جلدکتاب خام‌خواری یك چك٥ر٨٢ دلاری ارسال میدارم . اگر شما مایل باشید امتیاز چاپ کتاب را بما واگذار نمائید ما با خوشحالی آنرا قبول خواهیم کرد . کلیه وسایل را برای انتشار آن داریم . »

« ESSENCE OF HEALTH » Highest Health and Life Law Publishers, Box 2821, Durban, South Africa.

« کتاب خامخواری شما الساعه بدستم رسید و من با اولیـن نگـاه فهمیدم کـه مطالب آن خیلـی جالب است و شما کار خیلی خوبی میکنید که میخواهید مردم را متقاعد سازید که بهترین عمل پیروی نمودن از قوانین طبیعت میباشد بدون تغییرات مزخرفی که مردم در آنها میدهند . »

Ing . CARLCS PRIETO LOSANO, General Manager .
INTER _ AMERICAN ASSN . OF SANITARY ENGINEERING,
Alfonso Herrera, 11_103, Mexico 4, D. F.

***

« کتاب خامخواری شما به هیأت سرویس رفقا رسید و من آنرا باعلاقه زیاد خواندم . من آنرا بکتابخانه انجمن گیاهخواران رفقا (Freends) خواهم فرستاد و امیدوارم که این کتاب برای اغلب‌مردم مفید واقع شود. متشکرم ازاینکه شما با نوشته‌های خود و طرز زندگی سادهٔ خود با غذاهای خام طبیعی کارنیکوئی انجام میدهید . بنظر من این یك علامت امید است برای تغذیه جهانی و صلح همگانی . اکنون انجمن های مختلف مذهبی و سازمانهای نوع دوست وجود دارند که گیاهخوارند و صلح دوست و آنهاکمك خواهند کرد برای رسیدن به‌اتحاد همگـانی . »

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, N. W. 1 .

***

« با دریافت این نامه شما تعجب خواهید نمود . باورکنید که با دیدن کتاب شما تمام اعضای هیئت مدیره این مؤسسه نه فقط سخت تحت تأثیر قـرار گرفتند ، بلکه کاملا متقاعد شدند در اینکه فقط بوسیله خامخواری می‌توان جمعیتها را ازکلیه بیماریها نجات داد . جمعیت ما یك مؤسسهٔ خیریه میباشد . ما تصمیم قطعی گرفتیم نهضت خامخواری را درسرزمین هند به‌اجرا بگذاریم . اگر شما اجازه دهید کتاب شما را بزبانهای انگلیسی ومحلی چاپ نمائیم ، در اولین وهله ۱۰،۰۰۰ جلد آنرا برایگان توزیع می‌نمائیم . همچنین باوزارت بهداری تماس حاصل خواهیم نمود تا آنها نیز در فعالیت خود این مسئله را در نظرداشته باشند . ما تصمیم گرفتیم در بیمارستانها نیز با عمل حقیقت را ثابت نمائیم .

ما میدانیم که فلسفهٔ شما از لحاظ منافع شخصی مخالفانی نیز دارد ، ولی در مملکتی مانند هند که بیشتر جمعیت آن فقیر وگرسنه است خام‌خواری زمینهٔ مناسبی پیدا خواهد کرد و سبب خواهد شد که میلیونها افراد بشر که در نتیجهٔ پخته‌خواری و عادت ورسوم نادرست رنج میبرند نجات پیدا کنند .

بعداً وقتی کتاب شما چاپ شد و نتیجه بدست آمد، یك دعوت‌نامه

می‌فرستیم که با فامیلتان به هند بیائید ونتیجهٔ کاررا باچشم خود ببینید . »

DAULAT RAM PUBLIC MISSION
Krishan Mohan, Vice - Pres. 17 - B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

***

« من یك پزشك و جراح هستم که در پندی چری مشغول کار هستم . ٦٧ سال دارم . کتاب شمارا خواندم که مرا جداً تحت تأثیر قرارداد . من بیماری قند دارم ، میخواهم خامخوار شوم و به‌کمك و راهنمایی شما خیلی احتیاج دارم. من فقط منتظر جواب جناب عالی هستم . »

Dr. C. J. Vyas, 75 Aurobindo St. Pondicherry, India

***

« کتاب خامخواری شما در هندوستان به شهرتی بزرگ نایل گردیده است . این نامه را از طرف اتحادیه مؤسسات ناتروپاتیك هندوستان می‌نویسم . ما یك مؤسسهٔ خیریه هستیم و میل داریم این کتاب را در هندوستان چاپ نموده بقیمت ارزان بفروشیم تا همه طبقات مردم بتوانند ازآن استفاده نمایند . ماازاین لحاظ این‌کار را انجام میدهیم چون یقین داریم‌که توسعهٔ فلسفهٔ خامخواری تندرستی عموم مردم را تأمین خواهد نمود . شما حتماً خوشحال خواهید شد از اینکه ناتروپاتیك کمیته وزارت بهداری کتاب شما را پسندیده و حاضراست برای منتشر نمودن آن بما کمك نماید . »

ALL - INDIA NATURE - CURE FEDERATION
Devendra Kumar Gupta, Secretary, New Delhi

***

« کتاب شما را تماماً خواندیم . این کتاب بنظر من نه فقط برای استفاده اشخاص متفرقه بلکه برای همه ملت‌ها از جمله ملت هند خیلی مفید است بشرط اینکه خوب تبلیغ شود و بدست همهٔ مردم برسد . بااین نظر ما میل داریم آنرا از انگلیسی بزبان محلی ماراتی (MARATHI) ترجمه کنیم ودر دسترس مردم بگذاریم . اینك تقاضا داریم اجازهٔ ترجمه را برای ما بفرستید . »

Shahajirao Annasaheb Patil ,
Tambave, Taluka - Walwa, Maharashtra, India

***

« در جلسه امروز ماراجع به‌کتاب شما صحبت نمودیم و ٢٥ جلد سفارش گرفتیم . یك چك ٥٠ دلاری میفرستم و خواهش می‌کنم کتابها را هرچه زودتر پست‌کنید . ما بی‌نهایت‌علاقه داریم آنرا زودترمطالعه‌کنیم ،زیرا مسئلهٔ‌خامخواری،

مخصوصاً برای بیماری سرطان که در سرزمین ما از همه جا بیشتر شیوع پیدا کرده‌است ، خیلی لازم است . »

در نامهٔ بعدی چنین می‌نویسد :

« کتابهایی‌که فرستاده بودید همه را فروختیم . ۲۵ جلد دیگر فوراً بفرستید . پیغام شما برای تندرستی همگانی مارا به لرزش در آورد . همه تصدیق می‌کنند که این بهترین کتابی است‌که تابحال خوانده‌اند . »

THE INTERNATIONAL ASSN. OF CANCER VICTIMS & FRIENDS, Mrs. Bertha Anderson, Minneapolis, Minn. U. S. A.

***

« الان از کنگره گیاهخواران جهان‌که در « مدرس » تشکیل شده بود برگشتم . در کنگره از ارزش مواد خام سخنرانیهائی شنیدم . یك بانوی انگلیسی کتاب شمارا بمن نشان داد . من تصمیم گرفتم که دیگر غذای پخته نخورم ، فقط افسوس میخورم‌که شما در کنگره حضور نداشتید . امیدوارم در کنگره آینده‌که در سال ۱۹۶۹ در اسرائیل تشکیل خواهدشد شمارا زیارت‌کنیم . حضورشما کمك خواهد کرد که این‌کشف بزرگ را بهمه جهانیان برسانیم . بسیاری از مردم‌حاضر میشوند که خامخواری را عملی کنند و به دیگران بفهمانند که انسان قادر است بدون بیماری زندگی‌کند ، چون بیماری پدیده‌ای مصنوعی است که مردم‌خودشان بوجود آورده‌اند و با تغذیه صحیح و زندگی صحیح انسان میتواند بسوی کمال برود ، یعنی بوضعی برسدکه خداوند برای بندگان واقعی خود درنظر گرفته‌است.

آقای آوانسیان ، این واقعاً شگفت‌انگیز است‌که خدا شمارا وسیله قرار داده که مردم درمانده و رنجدیده این‌دنیا را از همه‌گونه بدبختی نجات بدهید .»

Sofie M. Mello, " Lotus - Cottage ", Yercaud, India.

***

قسمتی از نامه یك بانوی امریکائی از اسلامبول . دختر ایشان منشی کنسول امریکا در اسلامبول میباشد .

« من کاملا اطمینان دارم که خدای بزرگ شما را انتخاب نموده و استعداد خصوصی بشما عنایت فرموده است‌که حقیقت را بمردم نشان دهید وراجع به امر تغذیه که از ابتدای پایه‌گذاری دنیا برای مردم آفریده است فکر آنها را روشن سازید . غذاهای طبیعی هم مانند خیلی چیزهای دیگر توسط شیطان ومردم خودخواه و شهوت پرست خراب و آلوده شده‌است .

خداوند معجزات خودرا بطور پوشیده و اسرار آمیز انجام میدهد . خداوند بشما الهام نموده و قدرت وجرأت داده است که بتوسط کتابهای خود

توجه مردم را جلب نموده و آنها را آگاه سازید که چه فرجام شوم در انتظار آنها میباشد اگر جسم و جان خودرا با خوراکیهای پخته فرسوده نمایند .

اشخاصیکه با مصرف دارو و غذای غیر طبیعی از قوانین طبیعت نافرمانی میکنند با بیماریهای دردناك گوناگون و مرگ نابهنگام بکیفر خود میرسند . خام‌خواری مانند یك داروی سخت فقط نصیب اشخاصی میباشد که پروردگار توانا انتخاب نموده است ومن با دخترم و چهار طفل ویتنامی که بفرزندی خود قبول نموده‌ام سعی میکنیم که در دستهٔ این اشخاص انتخاب شده قرار بگیریم .

اطمینان داشته باشید که کتاب شما در امریکا انقلابی برپا خواهدکرد . چون مخالفان شما احساس میکنند که بمرور زمان پیروان زیادی پیدا خواهید کرد برای نشان دادن چابکی و سعادتمندی اشخاص خیلی چاق یك‌نمایش رقص بوسیله آنها بتماشاگذارده بودند . بطوری که روزنامه‌ها خبر میدهند این نمایش واقعاً یك مسخره بوده است .

یقین داشته باشید که آفریدگار شمارا مأمور این عمل بزرگ کرده است، به‌پیوست نامه ۷۵ دلار دریافت‌خواهیدنمود که نصف‌آنرا کتاب بنشانی‌های‌زیر ارسال دارید و با بقیه دلارهابا نظر خود از کتابهای ارزنده خودتان برای کمك دراختیار سایرین بگذارید .»

Mrs. Angela S. Madison, American Consulate General, Istanbul, Turkey.

***

« استاد عزیز ، یکی از دوستان ما بولتن شمارا برای من فرستاده است. میخواستم برای این کشف عظیم از شما تشکر نمایم و باطلاع برسانم که پنج‌نفر از خانواده بنده بگروه خامخواران اضافه‌گردید و من فکر نمیکنم که هرگز ازاین راه درست برگردیم . اگر چند نسخه بولتن برای ما بفرستید میتوانیم مردم را باین روش جلب نمائیم . مردم باروش ناشایسته خود به آستانه بلا و بدبختی رسیده‌اند . کتاب شما آمده است که مردم را از این فلاکت وبدبختی نجات دهد.»

Kathleen Borgstrom, Titirangi, Aukland, New Zeland

***

« من یك گیاهخوارم واین روش را بهمه توصیه میکنم و میآموزم . من بولتن شماره‌یك شما را در « گزارش کوه‌سینا » (یك مجله مذهبی در اورشلیم) خوانده‌ام و از آن چاپ کرده‌ام که بین مردم توزیع‌نمایم . آیا خطا بوده که بدون اجازه شما این کار را کرده‌ام ؟ آیا اجازه میدهید که از آنها بازهم چاپ کنم و رایگان بدوستان مریض خود بدهم ؟

خواهش میکنم یك کتاب برای من بفرستید . من یك کتاب بنام «طبیعت شفا دهنده » دارم ، اگر کتاب شما مانند این کتاب خوب باشد از آنها زیاداحتیاج خواهم داشت . من یك رساله نویس هستم ولی پزشك نیستم . »

در نامه دوم مینویسد :

« با دریافت کتابها و نامه ارزندهٔ شما بمنتها درجه خوشحال‌شدم . دوست عزیز فکر میکنم کتاب شما بالاتر از همه چیز است وبرای روشن کردن ارزش غذای نپخته بهتر از کتاب شما چیزی وجود ندارد . اکنون این کتاب خیلی بدرد من میخورد و میتوانم آنرا به بهترین وجهی مورد استفاده قراردهم . ازاین کتابها بازهم بیشتر احتیاج دارم . برای یك مأموریت تبلیغاتی به فلوریداسفر خواهم کرد و میتوانم تعداد زیادی از کتابهای شمارا دراین سفر بفروش برسانم . بااین‌راه میتوانم خامخواری را توسعه بدهم . همچنین وظیفه خود میدانم در بعضی موارد مردم را با خامخواری کمك نمایم . همین حالا بانوئی در آستانه مرگ‌است ، پزشکان اورا بحال خود گذاشته‌اند تا بمیرد . او از من خواهش میکند با خام خواری اورا نجات بدهم . من امیدوارم که بزودی این‌امر بمرحله عمل درآید. »

I. W. Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. U. S. A.

***

« میخواستم بشما بنویسم و بگویم که با کلیه مطالبی کــه در کتاب خام خواری نوشته‌اید صددرصد موافقم . بآمریکا سفارش داده‌ام که شش جلد ازآنها برای دوستانم بعنوان هدیه کریسمس بفرستند . ده‌سال‌است که‌گیاهخوار «وگان» میباشم . از موقعیکه خام‌خوار شده‌ام از بیماری‌های سخت مانند فشار خــون و بواسیر و نقرس نجات پیدا کرده‌ام .

اکنون حال مزاجی من شگفت‌آور میباشد . شما حق دارید که برای صرف غذا وقت تعیین نمی‌نمائید و دستور میدهید هروقت گرسنه باشیم بخوریم. هنگامیکه بدن‌گرسنه است معده برای هضم غذا آماده میباشد .

من با پزشکان مباحثه میکنم و آنها در جواب میگویند « شما درست میفرمائید ولی دستور یك تزریق خیلی راحت تر از آن است که مردم را تشویق نمائیم تا آنها عادت ورسوم تغذیه‌ای خودرا عوض نمایند » . عزیزم اگر پزشکان بمردم دستور بدهند که غذا را باید خام و بطور طبیعی بخورند آنها میخورند. اگر پزشکان در بیمارستان‌ها به بیماران غذای خام بدهند آنها حتماً خواهند خورد . چرا دکترها اینکار را نمی‌کنند ؟ پول است ، پول وبازهم پول . من اینطور فکر میکنم ...

متأسفانه تمام میوه‌جات و سبزیجات که از آمریکا برای ما میفرستند

با کودهای شیمیائی و سمپاشی زهرآلود شده است ومن در مقابل این عمل غیر انسانی سخت مبارزه میکنم ...

خواهش میکنم مرا ببخشید که اینقدر طولانی می‌نویسم . من با خواندن کتاب شما بی‌نهایت خوشبختم . در همسایگی من دونفر هم خامخوار هستند واز اینکه تنها نیستم بسیار خوشحالم .

اکنون ۹ ماه است که هر پنجشنبه نیم ساعت برای بهداشت و خامخواری از رادیو صحبت می کنم . هرروز صدها نفر تلفن می کنند و برای بیماریهای خود از من کمك می‌خواهند . جواب من همیشه یکی است « فقط غذای خام بخورید » . اگر شما بدانید که چقدر از مردم این کار را می کنند و چند نفر برای بهبودی خود تلفناً از من تشکر می کنند تعجب می کنید . حتی زن دوپزشك در خیابان جلو مرا گرفتند و برای آستما و آرتریتیس از من دستوراتی خواستند . »

این بانوی بشردوست درنامهٔ بعدی خود می‌نویسد .

« بولتن‌های شما در موقع رسید . بیماران زیادی هستند که میخواهند آنرا بخوانند . نامهٔ سفارت هندوستان را نیز خواندم . خوشحالم که کوششهای شما برای بیدار نمودن مردم بثمر میرسد . ما هنوز مبارزه بزرگی در پیش داریم. راجع به کارهای بیمارستانها هرقدر زیادتر میخوانم و می‌شنوم ، همانقدر بیشتر وحشت می کنم از جنایت‌هایی که پزشکان توسط غذای پخته وداروهای سمی‌انجام می‌دهند . بعداز اینکه من ۱۰ ماه برای خامخواری از رادیو سخنرانی نمودم ، ناگهان پزشکان و داروفروشان متوجه شدند که کار آنها رو به کسادی می‌نهد ، جلو مراگرفتند ، ولی من مقدار زیادی تخم کاشته‌ام که بارمیدهد . من‌اکنون برای بعضی گروه از مردم سخنرانی می کنم . آنها نمی‌توانند مانع این کارشوند . »

Mrs. Eileen Marsh, "Land's End", General Delivery, Hamilton P. O. BERMUDA

***

« در اوایل ژانویه در تلویزیون برنامه « تونایت » را تماشا میکردم ناگهان با دیدن کتاب شما و با شنیدن چند صفحه از آن به هیجان درآمدم . خیلی مایل‌شدم یکجلد ازاین کتاب بدست بیاورم. باداره رادیو تلویزیون (B. B. C.) نامه نوشتم و راجع بکتاب شما اطلاعاتی خواستم . متأسفانه اطلاع حاصل کردم که خریدن این کتاب در انگلستان ممکن نیست و آنها فقط آدرس شما را برای من فرستادند . لذا تصمیم گرفتم بشما نامه بنویسم و لااقل تشکرات خودرا تقدیم‌نمایم و آرزوی خودرا برای موفقیت شما در توسعه پیغام خام‌خواری اعلام نمایم . من

کاملا معتقدم که معتاد شدن بغذای پخته مضرتر از هر جنونی میباشد . چه دنیائی بوجود میآمد اگر بشر روش تغذیه کنونی را با میل شما عوض مینمود . کارشما در دنیای امروزه بالاترین گامی است که بنفع بشر برداشته شده است . درود بشما ، به بالاترین پیامبر عصر حاضر . »

در نامه دوم چنین مینویسد :

« چه خوش روزی‌بود این چهارشنبه هنگامیکه نامه‌و کتاب‌شمارا دریافت نمودم . این کتاب فوری مفهوم و مجذوب‌شد و گاه بگاه مرابلرزه درآورد . بالاتر از همه فکر مرا روشن نمود و از نو مرا الهام داد . وقتی در کلاس یکشنبه‌ای بعضی اقتباسها را یادداشت میکردم کار بچه‌گانه‌ای انجام میدادم . من حقیقت را جستجو میکردم . این جستجو مرا بمیان بعضی مذاهب و فرقه‌ها و نظریه‌ها کشاند . این چه سفر طولانی ودشوار و خسته‌کننده‌ای بود . بالاخره بایك نگاه بکتاب شما احساس کردم که « این همان است و بس » . متشکرم از یك چنین هدیه شگفت‌انگیز و همچنین از نامه ارزنده شما . »

دو سال بعد مینویسد :

« برای من بزرگترین شادی بودکه باردیگر از شما نشریاتی دریافت نمودم واز موفقیت‌هائیکه نصیب پیروان شما گردیده است آگاه شدم . شاید میل داشته باشیــد از وضــع مزاجــی نوه خود شما را آگاه نمایم . در ۱۹٦٤ او یك بیمار عصبی بود ومدتی در بیمارستان روحی تحت معالجه قرار داشت . بمحض خارج شدن از بیمارستان من یك جلد از کتاب شمارا برای ایشان فرستادم . همان طورکه اردك به آب بچسبد اوهم به خامخواری چسبید و بهبود او شگفت‌انگیز شد . جسم و روح او بکلی عوض شده واو در تحصیلات خویش خوب پیشرفت میکند . او در دانشگاه منچستر یك دانشجوی هنر پیشه میباشد . »

Mrs. Gena Harries, 11 Ilston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

« هرچه من در نامهٔ قبلی نوشتم اینجا بازهم تکرار می‌کنم . کتاب شما خارق‌العاده ، روشن و متقاعد کننده‌است . بنظر من کسی که بخت داشته باشد این کتاب را بدست بیاورد باید هر روز اقلا ۱۰ــ۱۵ دقیقــه آنرا بخواند چــون این کمك خواهد کردکه او همیشه در راه صحیح بماند . »

Dr. Stephen Goitein, 506 Santa Monica Blvd. Santa Monica, Calif. U. S. A.

***

« سال گذشته وقتی بایك دوست راجع به بیماری همسرم که از سه سال پیش دچار آنژین سینه شده صحبت می‌نمودم ، او کتاب‌شمارا بمن نشان داد . برای استفادهٔ همسرم تصمیم گرفتم این کتاب را از انگلیسی به هلندی ترجمه نمایم ، تقریباً سه چهارم کتاب ترجمه شده . خیال می کنم بدکاری نمی‌شد اگر این کتاب را بزبان هلندی در آمستردام چاپ نمایم . اکنون منتظر اجازهٔ کتبی شما هستم . من چندین کتاب دیگر نیز ترجمه نموده‌ام . »

J. H. B. Blomendal, Arestotesstratt 26, Amsterdam.

***

« جلد اول خام خواری را خوانده‌ام . من در انستیتوی « معالجه توسط رژیم غذایی » وابسته به آکادمی علوم بلغارستان دوره انترنی را می‌گذرانم و مشغول نوشتن تز هستم . موضوع تز من « معالجه بعضی بیماریهای داخلی و مخصوصاً فربهی ها بتوسط خامخواری » میباشد . من میخواهم با رسیدگی بالینی نزد بیماران سخت و صعب‌العلاج که در بیمارستان تحت نظر من هستند نیروی شفا بخش بلاعوض خامخواری را ثابت نمایم . برا ی‌نشان دادن اولین نمونه‌ها فربهی هارا در نظر دارم . چون این روش کاملا تازه است و کم‌مطالعه شده ، خواهش می کنم بمن کمك کنید ودراین باره اطلاعات‌بیشتری برای‌من بفرستید. »

Dr. SNEJANA EKIMOVA

16 Ioan Exarch St. Sofia, Bulgaria.

***

من ۲۵ سال در ایالات متحدهٔ امریکا بودم . از مدتها پیش قسمت عمده خوراك من از مواد نپخته تشکیل شده بود . این یك آمادگی بود که کتـاب شما را باتمام وجودم استقبال نمایم . فقط بعداز صد در صد خامخوار شدن احساس نمودم انرژی من که سالهای دراز در عقبش می‌گشتم بالاخره افزایش‌پیدا می کند. دراولین ماههای خامخواری ٤ کیلو بوزن من افزوده شد . من کاملا ایمان دارم که خامخواری دنیاگیر خواهد شد .

ما ٤ بیوه زن هستیم که باهم زندگی می‌کنیم . خانهٔ ما بیك باشگاه خامخواری تبدیل شده‌است . هفته‌ای یکروز دوستان و همسایگان درمنزل‌ما جمع می‌شوند و به مطالعهٔ خامخواری می‌پردازند. دراین‌اجتماع نامهٔ دولت هند را خواندیم . این یك‌خبر تکان دهنده است که یك قسمت از دنیا بیدار شده ، حاضر است با حقیقت روبرو شود وملت خودرا برای تغذیهٔ طبیعی راهنمایی نماید .

هفتهٔ پیش برای ١٤ نفر مهمانی ترتیب دادیم و با انواع سالادها از آنها پذیرائی نمودیم که خیلی مورد توجه واقع شد . سپس یك مذاکرهٔ گرم شروع

شد و نسخه‌ها گرفته شد . سپس خواندیم که چطور در ایالات متحدهٔ امریکا نمك را در کوره‌ها زیر ۱۲۰۰ درجه حرارت خشك می کنند و همه خاصیت طبیعی آنرا نابود می‌نمایند .

اکنون یك سال است که من و دوستانم صددرصد خامخوار هستیم . یك چك ۳۰ دلاری می‌فرستم برای ۱۵ کتاب . این سومین سفارش من است . مـــردم از کتاب شما خوب استقبال می کنند . »

Mrs. Rachel Maria Foster, La Calma 60, Las Fuentes, Guadalajara, Jalisco, Mexico.

***

« وظیفه خود میدانم برای کتاب شگفت‌انگیز خامخواری که اخیراً از امریکا برای من فرستاده‌اند از شما تشکر نمایم . خدارا شکر میکنم کـــه آنچه برای تندرستی خودم سالیان دراز جستجو مینمودم بالاخره پیدا کردم .

من ٦٦ سال دارم ، فرانسوی هستم ، ٤٥ سال پیش بآمریکا رفتم وهفت سال در آنجا بودم . در شرایط محیط نامساعد آنجا سخت بیمار شدم ، درجستجوی شفا بگیاهخواری پناه آوردم . ٤٠ سال تمام با نتیجه خیلی کم بلکه بدون نتیجـــه گیاه‌خواری را ادامه دادم . از سه سال پیش مصرف غذای خام را به ۸۰ درصد رساندم وبازهم نتیجه مثبت نگرفتم تا بالاخره‌بعد از خواندن کتاب شما به‌صددرصد خامخواری متوسل شدم . اکنون بعداز سه ماه و نیم خامخواری چنان نتیجه خوب نصیب من شده که به هیچ وجه مایل نیستم به غذای پخته لب بزنم .

قبل از خواندن کتاب شما من خیال میکردم صددرصد خام خوار شدن کار مشکل بلکه غیر ممکن است ولی اکنون در عمل میبینم‌چنان نیست . در کتاب شما همه چیز بقدری ساده وروشن است که برای اشخاصیکه هنوز کمی اراده دارند خام‌خواری دیگر یك مسئله نمیباشد . من یك زمین کوچك دارم کـــه میوه‌جات و سبزیجات خودرا بدون مواد شیمیائی بعمل میآورم .

در این عمل شرافتمندانه شما که برای نجات عموم بشر قدم برداشته‌اید پیشرفت سریع آرزو میکنم و حاضرم تا سرحد قدرت خود به‌این‌کار کمك‌نمایم.»

Mr. J. Pichon, 24 Ville Franche du Perigord, Lavaur, France.

***

بیستم فوریه ١٩٦٤

« از راهنمائی شما جهت دریافت‌کتابی بنام خامخواری خیلی ممنون میشوم . سازمان رادیو تلویزیون انگلیس (.B. B. C) از لندن بمن اطلاع داد که این کتاب در انگلستان بفروش نمیرسد و فقط آدرس شما را برای من فرستاده

است . من بسیار مایل هستم یك جلد ازاین کتاب داشته باشم .

نوزدهم مارس ۱۹٦٤

« برای دریافت کتاب خامخواری شما کمال تشکر را دارم . مضمون کتاب شما برای من واقعاً کشف بزرگی بود . این عالیترین کتابی است که‌تاکنون برای احتیاجات و نیازمندی‌های بشر نوشته شده است . من فکر میکنم که‌کلیه مضامین سراسر کتاب شما بی‌نهایت بی‌ریا وامیدوار کننده میباشد . همچنین برای صرف وقت و تحقیقات طولانی و کوشش فوق‌العاده که برای تدارك چاپ کتاب بکار برده شده است ارزش زیاد قائلم . این سخنان بسیار نارسا میباشد در مقابل آنچه در واقع نسبت بکتاب شما احساس میکنم . بااینکه میدانم بچه اندازه دشوار است عادت مردم بخصوص عادت تغذیه را تغییر داد معهذا آنچه مقدور میباشد بکار میبرم تا مردم را باین روش صحیح تشویق نمایم . در صورتیکه تمایل داشته باشید گاه بگاه از جریان شمارا مطلع میسازم . »

Mrs. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

۲۹ سپتامبر ۱۹٦٤

« من مصرف غذای پخته را پنج ماه پیش قطع نمودم . ۳۱ سال دارم و خودم را خیلی خوب احساس میکنم . هرروز درساحل دریا چهار کیلومتر میدوم. کوه ویت‌نی که ارتفاع آن ۱٤٥۰۰ پا ورفت و آمد آن۲٦ مایل میباشد هفته‌پیش در یك روز طی نمودم . نبض من ٥۸ الی ٦۰ میباشد . من با این سخنان میخواهم ثابت کنم که خام خواری جواب کلیه دردها وبیماریهای بشر میباشد . »

٦ فوریه ۱۹٦٦

«اکنون من وهمسرم تقریباً دو سال است‌که خام‌خوار میباشیم و خیلی خوب نتیجه‌گرفتیم . بضمیمه نامه یك مقاله میفرستم که‌همسرم شرلی نوشته‌است ودر مجله «لتزلیو» (Let's Live) ژوئیه ۱۹٦٥ چاپ شده است . ما اجازه میدهیم در موقع لزوم این مقاله و عکس هارا مورد استفاده قرار دهید . یکی‌از عکس‌ها مال یکی از دوستان صمیمی ماست که خام خواراست. نام او میکی‌سلیمان میباشد . او با شیرهای افریقائی که چنگ و دندانهای سالم دارند با دست خالی کشتی میگیرد . »

هیچوقت در عمر خود این اندازه خودمانرا سالم حس نکرده‌ایم که بعد از خام خواری احساس میکنیم . کتاب شما بهترین کتابی است‌که ما تاکنون خوانده‌ایم . ما خیلی خوشحالیم از اینکه حقیقت را بین مردم منتشر میکنیم . ما معتقدیم که کتاب شما را همه مردم باید بخوانند . به پیوست ٥۰ دلار دریافت

نمائید . »

Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. U. S. A.

***

« برای جلد دوم خامخواری که ارسال فرمودهاید بی‌نهایت سپاسگذارم.

دو سال پیش با خواندن جلد اول کتاب شما من و شوهرم وضع زندگی سابق خودرا عوض نموده راه طبیعی را انتخاب نمودیم . از آنموقع تا بحال غذای پخته مصرف نکرده‌ایم و بشما اطمینان میدهیم که هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند مارا وادار نماید که این راه صحیح‌را ترك نمائیم وبعادت ناشایسته گذشته‌بر گردیم. زندگی با پیروی از قوانین طبیعت چقدر لذت بخش و مفید میباشد . تندرستی و شادی زندگی قیمتی ندارد و همه‌کس در دنیا باید بروش طبیعی باین‌گونه‌نعمتها دست یابد .

قبل‌از شروع خامخواری ما چند روز روزه گرفتیم و هنگامیکه صد درصد خامخواری را شروع کردیم آن عکس‌العملهائی‌که نزد سایرین مشاهده میگردد در ما ظاهر نگردید زیرا بنظر ما برای پاك نمودن بدن از سموم روزه کامل یك راه صریح میباشد .

تبریکات صمیمانه مارا برای عمل بشر دوستانه خود بپذیرید . امیدواریم این نشریه به کامیابی شایسته خود نایل گردد . »

Mr. Julien Boutin, 4327 Herden Drive, Lake Worth, U. S. A.

***

۲۷ نوامبر ۱۹٦٤

« بعداز خواندن کتاب خامخواری شما میل داشتم یك جلد برای خودم داشته باشم . من خامخوار صددرصد هستم و کوشش میکنم این روش صحیح‌را بین مردم رواج بدهم . غذای طبیعی زندگی مرا نجات داده است . »

۲۱ ژانویه ۱۹٦۵

« من یك برگ چك میفرستم جهت ۱۵ کتاب که قبلا دریافت شده و پانزده جلد دیگر که ارسال میفرمائید . من واقعاً مایلم از فرصت استفاده نموده و بتوسط کتاب عالی شما بمردم کمك کنم . باکمال علاقه کتابهای شما را بین مردم توزیع مینمایم . واضح است تعداد اشخاصیکه ازاین کتاب میخواهند استفاده کنند در حال حاضر محدودند ، ولی معطمئن هستم اکثر مردم در موقع خود حقیقت را قبول خواهندنمود . فعلا آهسته کار کردن بااشخاصی که میخواهند حرف بشنوند بسیار رضایت بخش میباشد . »

Mrs. Helen M. Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, U. S. A.

این نامه از مدیر یك رستوران گیاهخواری رسیده است .

« اخیراً شوهر من یك کتاب خامخواری بدست آورد . از آن موقع ما خامخواری می‌کنیم واین روش را بین دوستان و مشتریان خود توسعه میدهیم . ما سعی کرده‌ایم همه غذاهای پخته را به غذای خام و کتابهای « پخت و پز »را به‌کتاب خامخواری تبدیل کنیم . اینك یك چك ۱۰۰ دلاری می‌فرستیم بــرای ۵۰جلد کتاب و بولتنها . اگر ممکن است چند بولتن باپست هوایی بفرستید .»

" BOVERY GENERAL ", 518 Bowery, Iowa City, U. S. A.

***

« یکی از دوستان پاریسی‌من چند بولتن شماره۱ بمن داد. شماکلیه‌وقت، استدلال و تجربیات مرا عوض نموده‌اید . من یك‌ملك دارم به ارزش ۸۰۰۰۰دلار امریکایی که حاضرم در اختیار شما بگذارم .

من ۷۷ سال دارم . تنها هستم ، زن و بچه ندارم . ۱۲ زبان اروپائی بلدم . آیا میتوانم انتظار شما یا یکی از دوستان شما را داشته باشم ؟ مهم نیست که زن یا مرد باشد .»

Paul Jauzin, Country Club, Hatha Yoga L'OASIS
02 Puiseux - en-Retz, Villers Cotterêts, France.

***

« بایك اتفاق عجیب کتابخانهٔ ما دوتا از بولتنهای شمارا بمن داد. من‌آنها را خیلی جالب و سحرآمیز یافتم . مخصوصاً که من به سرزمین هونزا سفر نموده وکتابی مربوط به این ملت خارق‌العاده نوشته‌ام .

من حالا متوجه می‌شوم که آنها تقریباً همگی خامخوارند . من یك‌کتاب میخواهم تا بتوانم با طرز فکر شما بیشتر آشنایی پیدا کنم وهمچنین چند بولتن لازم دارم که بین بیمارانم توزیع نمایم . من مدتها خیال میکردم که حرارتی از ۱٤۰ درجه ببالا آنزیم‌هارا در غذای طبیعی خراب می‌کند ، اکنون می‌بینم‌که اشتباه کرده‌ام ... »

Dr. Allen E. Banik, Author of " Hunza Land "
7 E. 23rd St. Kerney, Nebraska, U. S. A.

***

چون بیشتر زنده‌خواران میل دارند بازنده‌خواران دیگر تماس‌حاصل کنند و باآنها مکاتبه نمایند تا بانظرات و تجربیات آنها آشنا شوند ، این‌است‌که من زیر همهٔ نامه‌ها اسم ونشانی کامل نامه‌نویسان را ذکر نمودم . این‌کار کمك خواهد کرد که مردم به گفته های من ایمان پیدا کنند وکوچکترین شکی درآنها نداشته باشند .

چون قسمت نامه‌ها قدری طولانی شد، ممکن‌است بعضی ازخوانندگان خیال کنند که من همه نامه‌های رسیده را دراینجا ذکر نموده‌ام ، ولی اینطور نیست . من از هر ۱۰۰ــ۱۵۰ نامه فقط یکی انتخاب کرده‌ام واز هر نامه قسمت خیلی کوچکی را اقتباس نموده‌ام .

قسمتی از نامه‌هائی که از ارمنستان وسایر جمهوریهای شوروی رسیده است

نامه زیر از آکادمی ارمنستان شوروی رسیده است :

« برای راضی نمودن بیشماری از خوانندگان که میخواهندکتاب خام خواری شما را مطالعه نمایند خواهشمندم پنج جلددیگر از آن کتابها برای مــا بفرستیدزیرا دوجلد ارسالی همواره‌در جریان استو تقاضاهای‌بیشمار خوانندگان را نمیتوانیم در موقع خود ترتیب اثر دهیم . »

ACADEMY OF SCIENCES OF ArmSSR
24 Barekamoutian St. Erevan.

***

نامه‌ایکه از بزرگترین شاعر ارمنی هوانس شیراز رسیده است .

« برحسب تصادف با کتاب شگفت‌انگیز بهداشتی شما بنام خام‌خواری آشناشدم . شما ناجی بزرگ بشریت نیمه دیوانه جهان خواهید شد . شما باکشف خام‌خواری نابغه‌ای بزرگ هستید مانند داروین بزرگ ، حتی خیلی بزرگتر و خیلی نوع‌دوستانه‌تر بلکه‌نوع‌پرستانه تر ازهمه بزرگانیکه قبل از شما در قرون گذشته زیسته‌اند . ولی افسوس در مقابل شما سلسله جبال صعب‌العبوری وجود دارد . ولی اگر این طفل نابینائی که هزاران سال فریب خورده وبنام بشر خوانده شده است از آتش دست برمیداشت و عقلش بجای خود میآمد ودراین راه شگفت‌آور شما بدنبالتان قدم برمیداشت آنوقت توحش از وجود آدمی رخت برمی‌بست ، ولی هنوز چون خزه‌ای که برسنگ محکم چسبیده تمام قبایل‌افراد بشر نیز بآتش چسبیده‌اند واز غذای مرگ‌آور خود دست برنمیدارند وتا مدتها نیز دست بر نخواهند داشت . ولی باوجود این پیشانی افسرده وزحمت کشیده شما را میبوسم .

شما فنا ناپذیر هستید ... »

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

این دانشجوی جوان از کودکی مبتلا به بیماری های مختلف بوده‌است مانند سرخك ، مخملك ، ورم غده بناگوشی ومالاریا و برونشیت و آنژین و سرما خوردگیهای گوناگون و گوش درد و دندان درد و یبوست واسهال وآپاندیس وبواسیر والتهاب کیسه صفرا و بیماریهای دیگر . اکنون خامخواری اورا از کلیه‌اینبیماریها نجات بخشیده واو سپاسگذاری خودرا بشرح‌ذیل ابراز میدارد.

« من از خود میپرسم کجا هستند آن‌کلمه‌ها که بتوانم بوسیله آنها سپاسگذاری و شگفتی که از ماه‌های قبل احساس میکنم برای شما شرح دهم زیرا کلیه حرفها خنده‌آور و ناچیز میباشند .

بایك حرکت‌سحرآمیزبآن کابوسیکه من‌آنرازندگی‌حساب میکردم‌خاتمه دادید و شکی نیست که برای‌دیگران هم همین کاررا‌انجام خواهید داد تاسرانجام سبب اصلی این کابوس را بکلی ریشه‌کن سازید .

شما آمدید شفا دهید آن گوش بازرا که کراست ، آن چشم بازرا که کور است ، آن مغز دیوانه را که بی‌خبر است ومن‌هم مانند همهٔ مردم دراین گرداب افتاده بودم .

شما آمدید که بایك چراغ سحرآمیز روی فلك‌نقش یك سیمارا بنگارید که در حقیقت متعلق بمن بود ولی من از آن آگاهی نداشتم .

بچهره درخشان شما تعظیم میکنم و بشما درود میفرستم چون بیشتر از هر کس دراین دنیا بشما مدیونم .

بچهره درخشان شما تعظیم میکنم ودرود میفرستم به شخصی که اسم او امروز همواره ورد زبان اشخاصی میباشد که نجات پیدا نموده‌اند ولی فردا ورد زبان تمام مردم خواهد بود .

بچهره درخشان شما تعظیم میکنم ودرود میفرستم بشما چون یك سرباز متمدن واقعی ، سرباز علم واقعی ، سرباز پیشرفت واقعی و چون یك مبارز برای آینده بهتر و درخشانتر . »

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Armenia.

***

مسکو بیستم دسامبر ۱۹٦٤

« با خوشحالی زیاد تبریکات صمیمانه سال نورا بشما تقدیم داشته و همچنین سپاسگزاری شخص من و بهترین آرزوها برای پیروزی کار عظیم و بشر دوستانه شما اظهار میدارم .

از یك پیرو خامخواری که از مرض قلبی شدید نجات پیدا نموده‌است. »

سی‌ویکم مارس ۱۹٦٥

« من خامخواری را از نوامبر ۱۹٦۳ شروع نمودم . از آنموقع تابحال

در کار خود حتی یك لحظه شك نداشتم . در آنزمان بمرض قلبی دچار بودم که۹ سال سابقه داشت .

اجازه دهید از ابتدا شروع کنم . در ۸ یا ۹ سالگی به یك حمله‌رماتیسمی دچار شدم ، سپس تقریباً ده مرتبه در سال گرفتار التهاب حنجره و آنفلوانزا و سرماخوردگی های مختلف میشدم که همواره ازشش تاده‌روزدوام داشت. تدریجاً ورم مزمن لوزتین ظاهر گردید . در ۱٤ سالگی پزشکان در قلب من خرابی‌های دریچه‌ها و بعداً مرض رماتیسم قلبی را تشخیص دادند . در ۱۵ سالگی لوزتین را عمل کردم . من از درد دل ودرد اعصاب و ناتوانی و بیخوابی دائماً زجر میکشیدم . خواب کوتاهیکه‌بدنبال ساعتها عذاب میرسیدپراز کابوسهای وحشتناك بود . هرگاه در وسط شب از خواب می‌پریدم از تاریکی وحشت میکردم . معمولا سه یا چهار ماه سال را در رختخواب میگذراندم ، پله‌های یك طبقه را بزحمت زیاد بالا میرفتم . همیشه از گردش ، از ورزش ، ازشنا کردن ، از مسافرت ، از کتاب خواندن واز خیلی خوش‌گذرانیها و تفریحات دیگر محروم بودم .

پیوسته تحت نظر پزشکان بودم . آنها مرا با پیرامیدن ، آسپیرین ، انتی‌بیوتیکها ، آنالژزیها (داروئیکه اعصاب‌را بی‌حس‌میکند) ، وازودیلاتورها (داروئی‌که رگهارا گشاد مینماید) ، خواب آورها وازاین نوع داروها میخواستند « معالجه » نمایند . بدن من در مقابل این داروها بایك طریقه تعجب آوری ممانعت میکرد ، وضع مزاجی من روز بروز وخیم‌تر میشد . وقتی پی به بی‌فایده‌گی این داروها بردم مصرف آنها را قطع نمودم .

به بخشید که وقت شما را بااین جزئیات مشغول میکنم . فکر میکنم اینها برای شما جالب باشد بخصوص آنکه عوض شدن مزاج من بطور حیرت انگیز انجام گرفت . من مصرف غذای پخته را بدون هیچ ناراحتی ترك نمودم . غذای طبیعی یك احساس سبکی و تصفیه درونی خوش آیند در وجود من ایجاد نمود. تقریبا از شروع خامخواری ناراحتی قلبی یکباره تمام شد . قبل از خام خواری نه فقط هرهفته بلکه همه روزه درناحیه قلب من درد شدید میگرفت که ساعتها طول میکشید ولی در اولین سال خامخواری فقط ۷ ــ ۸ بار دردآنی وبی‌اهمیت احساس نمودم ، در مدت یکسال و نیم خام خواری هیچگونه سرما خوردگی نداشتم و حتی یك روزهم در رختخواب نیفتادم . از اولین ماه‌ها سردردم بکلی رفع شد ، امابزرگترین معجزه برای من این‌بودکه بمحض وارد شدن به‌رختخواب بخواب عمیق فرو میرفتم . قدرت جسمانی برای کار بالا رفت ، از تشتت فکری وتندی و عصبانیت سابق اثری نماند .

در پائیز سال گذشته به ارمنستان سفر نمودم . چه خوشبختی بزرگی

میباشد روزی ۲۵ الی ۳۰ کیلومتر در کوهستان قدم زدن وبر گشتن با آمادگی کامل برای تکرار همان گردش . من یك آدم حقیقی شده‌ام که طبیعت بالاخره در آغوش گرم خود پذیرفت . این بزرگترین خوشبختی است باینجهت میخواستم تشکرات صمیمانه خودرا مجدداً ابراز نمایم . »

۱٦ — اوت ۱۹٦۵

« صحت مزاجی من رضایت بخش است مخصوصاً که بدن من در مقابل فشار روحی و عصبی گوناگون سخت ایستادگی نموده است و همچنین در موقع کوه نوردی بخستگی های متنوع جسمی طاقت آورده است . بزودی خامخواری من سال دوم را تمام نموده و وارد سال سوم خواهد شد ومن هیچ خیال ندارم که از خامخواری حتی یکقدم عقب نشینی کنم . سئوالاتی که من از شما کرده‌ام فقط جنبه اطلاعاتی دارد و هیچوقت‌نباید در شما کوچکترین‌شکی ایجاد نماید بخصوص که پایه معنوی که در من همواره محکم و تزلزل ناپذیر بوده است بیشتر از پایه فیزیولوژی اهمیت دارد . »

Olya Kerenskaya, 3 Frounze St. Moscow.

***

« فقط چند کلمه باطلاع شما میرسانم که خامخواری یك پیرو دیگر پیدا نموده که دلیل قبول نمودن روش تازه تغذیه‌ای شما ناامیدی از بیماری‌نبوده بلکه عظمت افکار شما بوده است .

باید اقرار کنم در راه من چند مانع وجود دارد . پدرم زیست شناس‌است و برادرم پزشك ومن یگانه شخص هستم دراین خانه که با تغذیه نوین (طبیعی) زندگی میکنم .

اکنون ۹ ماه است که خامخواری میکنم واز تندرستی عالی بهره‌مند هستم . بنظر من این‌گونه نامه‌ها از تمام نقاط دنیا رفته رفته آنقدر زیاد خواهند شدکه برای خواندن آنها وقت کافی نباشد . کشف شما در تاریخ بشر باید مانند کشف کریستف‌کلمب ثبت شود . »

Hrachia Svadjian, 3 Alabian St, Erevan

***

« خاله من وشوهرش بنام دانیلیان که هردو پزشك هستند از ایروان مینویسند که ازکتاب شما خیلی استفاده برده‌اند و بگرمی بمن توصیه میکنند تا روش تغذیه شمارا بپذیرم ، از این لحاظ میخواستم سئوال نمایم آیا ممکن میباشد یك جلد کتاب خامخواری برای من بفرستید ؟

من پزشك بانوان هستم، دو سال پیش از اسلامبول آمده‌ام ودربیمارستان

ساندس‌ول در سوئد انجام وظیفه مینمایم . کتابیکه تاکنون عده بیشماری از آن استفاده نموده‌اند با افتخار و علاقه زیادی باید بخوانم . »

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

« من با خیلی خامخوارها صحبت نموده‌ام وراجع به کتاب شما خیلی چیزهای جالب شنیده‌ام . افتخار می‌کنم که بنیانگذار نهضتی که دنیارا از ظلم بیماریها نجات خواهد داد یکی از هموطنان من میباشد . من در مسکو زندگی می‌کنم . خواننده معروف اپرا گورگ کیراکوسیان که به مناسبت صدمین‌سالگرد تولد تومانیان به مسکو آمده بود تعریف نمود که چطور زخم معده را باخامخواری معالجه نموده است واکنون خود را چقدر سالم و خوشبخت احساس می‌کند . با شنیدن این حرفها دوستان و آشنایان روسی من خیلی تعجب کردند .

من نیز زخم معده دارم و تصمیم گرفتم به پزشك مراجعه نکنم ، بلافاصله خامخوار شوم و دوستانم‌را نیز دراین راه هدایت‌کنم . میل دارم‌قسمتی ازکتابهای شمارا به روسی ترجمه نموده کار بشر دوستانهٔ شمارا در مسکو رواج بدهم . »

Edward Mnasakanian, 77/2 Leningradsky Prosp. Moscow.

***

« اجازه دهید سپاسگذاری خودرا برای مکتب بشردوستانهٔ شما کـه بزرگترین حقیقت را برای مردم فاش نموده‌اید ابراز نمایم . خدارا شکر می‌کنم که برای ملت ما یك چنین فرزندی فرستاده است . در نتیجهٔ آشنایی با فلسفهٔ شما دوباره زنده شدم . رنج و مشقتهائی که قبل از دیدن کتاب شما کشیده‌ام دراینجا شرح میدهم .

در ۱۳ سالگی برماتیسم مزمن ودر ۱۹ سالگی به بیماری مزمن اعصاب (Radiculitis) گرفتار شدم . در چندین بیمارستانها بستـری شدم ، حـتی به مسکو رفتم ولی وضع من روزبروز بدتر میشد . به دهها پروفسور مراجعه نمودم . هر یك از آنها یك نوع بیماری تشخیص داد و یك نوع طبابت شروع نمود . برای بیماری من اسامی مختلفی گذاشتند از قبیل عفـونتهای مـزمن (Sepsis) ، کلاگنز (Collagenosis) ، بیماری معده (Gastritis) آلرژی مزمن (Allergia) ، بیماری ستون فقرات (Spondylarthritis) عفونتهای مفاصل (Polyarthritis) ، تب مزمن ، بیماری ایروان وغیره. در سالهای اخیر بیخوابی ، سردرد ، تب‌شدید بالرزش ، استفراغ ودلدرد به‌آنها اضافه شدند تا بالاخره بعداز درد شدید پاهای من از کار افتادند ودر ۲۳ سالگی مرا در رختخواب میخکوب نمودند . اکنون که ۲۵ سال دارم ، ۲ سال تمام دراین

وضع زجر کشیدم تا روزی که به‌کتاب شما برخورد کردم وبلافاصله خامخواری را شروع نمودم . در مدت ٤ ماه خامخواری تب ، سردرد ، دلدرد ، بیخوابی و سوء هاضمه از بین رفتند ، ضربان قلبم از ۱۲۰ پائین آمده به ۸۰ رسید ، فقط پاهای من هنوز بحال عادی در نیامده ، ولی احساس می‌کنم که برای این‌کار وقت لازم است .

اکنون من برای اصول شما تبلیغ مفصل می‌کنم . تاکنون ٥ نفر از دوستانم را خامخوار نموده‌ام . ۲ کتاب شمارا از هر یکی ٥ نسخه با ماشین‌تحریر چاپ نموده بدست مردم سپرده‌ام که از آنها استفاده کنند . اگر اجازه بدهید کتابچهٔ شمارا بزبان روسی ترجمه نموده در ۱۰ نسخه ماشین می‌کنم .

جسارتاً یك خواهش از شما دارم . اگر ممکن است یك نسخه از عکس خود را امضاء نموده برای من بفرستید . »

Bitchakhtchian Levon, Tseretely 48, Erevan.

***

« یگانه پسرم از درشکهٔ برفی افتاد و پایش شکست . بزودی ترومبو پای‌بیت (Thrombophlebitis) ظاهر شد که سالهاست خوب نمیشود . معالجهٔ شما بوسیله خامخواری‌در سمرقند نیز معروف‌شد ولی متأسفانه پیدا نمودن کتاب شما ممکن نیست ، اینك خواهش داریم ... »

Nazarian, 142 K. Marx St., Samarkand.

***

« من یك دانشجوی خامخوار هستم که در۱۹٤۸ متولد شده ودردانشگاه دولتی در سیکل پنجم فیزیك تحصیل می‌کنم . در ۱۳ دسامبر ۱۹۷۰ بدون اینکه مریض باشم (البته اگر مرده‌خواران را بشود سالم حساب نمود) ، بخاطر حقیقت بدن دروغی را مغلوب نمودم .

اکنون ٥ ماه است خامخوارم ، نخست ٥ کیلوگرام از وزنم کم شد ولی ماه چهارم خامخواری۲ کیلو بالا رفت.غذای من کافی‌است. دراین‌مدت فقط ۲دفعه عکس‌العمل سبك داشتم . با خواهر شما بانو سیرانوش آشنا شدم که ۲ جلـد از کتابهای شما را بمن هدیه کرد . با بانو هایکانوش ، آقای واهه ، کولوزیان ، ماکاریان و سایر خامخوارها نیز آشنایی دارم .

ما معتقدین جوان یك جمعیت کوچك تشکیل داده‌ایم وبرای توسعه خامخواری راهها میاندیشیم . بین دانشجویان جنب وجوشی بوجود آمده وهمه میخواهندکتاب شمارا که خیلی کمیاب است بخوانند . خواهش می‌کنیم هرچه

بیشتر کتاب بفرستید تا بتوانیم فلسفهٔ شمارا بین دانشجویان رواج بدهیم . حقیقت پیروز خواهد شد . »

Robert Nazarian, 17 **Arabkir** St. Erevan.

***

« دو سال‌پیش بود که فامیل من باخلاصهٔ کتاب خامخواری شما که خیلی کوتاه ولی خردمندانه نوشته شده واز ارمنی به‌روسی ترجمه شده بود برخورد کرد و با اصول هیجان‌انگیز تغذیه‌ای شما آشنایی پیدا نمود . همسر من آنرا متقاعد کننده دانست و پیرو شما شد . او بزودی از اضافه وزن و تقریباً از همهٔ بیماریهای خود (و تعداد آنها کم نبود) نجات پیدا کرد واکنون خود را خیلی جوان و خوشبخت احساس می‌کند . متأسفانه در آن موقع من ارادهٔ کافی برای تغییر تغذیه نداشتم ، فقط بعداز اینکه برای این بی‌عقلی خود بایك حملهٔ قلبی مجازات شدم تغییر عقیده دادم . اکنون کاملا سالم هستم و قطعاً تصمیم گرفته‌ام برای همیشه مطابق دستورات شما تغذیه نمایم . »

Vasili Chernov, 4 Mitskevich St. Moscow.

***

« من کتاب شمارا مطالعه نموده و به حقیقت گفته های شما کاملا ایمان دارم . در تابستان وپائیز گذشته خامخواری نمـوده و نتیجهٔ مثبت گرفتـه‌ام . اسکلروز قلبم تقریباً معالجه شده و سنگهای کلیه هایم حل شده‌است .

سال گذشته به ایروان رفتم ، موفق شدم با خواهر شما آشنا شوم وخیلی چیزهای جالب از ایشان بشنوم . مردم به کتابهای شما خیلی احتیاج دارند . من برای یکماه یك‌جلد کتاب از ایروان به استپاناکرت ، مرکز قره‌باغ آورده بودم . برای خواندن آن مردم در منزل ما نوبت گرفته بودند . در کوتاه مدتی ۲۰ نفر آنرا خواندند . ولی این خیلی کم‌است ، لازم است خیلی بیشتر کتاب بفرستید تابه همه برسد . ما میدانیم که برای مردم کتابهای زیادی فرستاده‌اید ، خواهش‌داریم برای پیروان قره‌باغی هم‌کمی در فکر باشید .

در یك نامه ممکن نیست راجع به عظمت اکتشافات و خردمندی افکار شما سخن گفت ، بشریت برای نجات از بیماریها مدیون شما است ... »

Serge Hovannesian, 11 Pavlov St. Stephanakert, AzerSSR.

***

« اجازه دهید به مناسبت نشر کتاب و فعالیت افتخار آمیز شما تبریکات خود را تقدیم نمایم . شما ناجی بشریت هستید که توانستید رمز پروردگار را بخوانید و جمعیت‌هارا از تاریکی به راه روشن هدایت نمائید . کتاب شما برای

عموم مردم این دنیا یك گنجینه‌ای است که فقط اشخاص عاقل می‌توانند از آن بهره ببرند .

ای آدم دانش پرور و خوشبخت ، بشنوید در دوم اوت چه اتفاقی برای ما افتاد . یکی از دوستانم خلاصه کتاب شمارا برای من نقل نمود . باخواهش من قول داد برای یك ساعت کتاب را به منزل ما بیاورد .من باتمام خانواده‌ام با بی‌صبری منتظر نشستیم تا در ساعات ۲۳ کتاب را آوردند . نمیدانید با چه شوق و علاقه‌ای آنرا خواندیم حتی پسر ٦ سالهٔ من که رماتیسم قلبی دارد با دقت گوش میداد و گاه‌بگاه میپرسید « آیا اگر من حرفهای این پدر بزرگ را اجرا نمایم ، نان ، گوشت و خوراکهای پخته نخورم ، معالجه میشوم و سال دیگر میتوانم بمدرسه بروم » ؟ من به او تذکر میدادم که بوسیله این کتاب مقدس خیلی آدمها نجات یافته‌اند واوهم حتماً معالجه میشود . افسوس که این مدت سعادت‌آمیز همه‌اش یك ساعت طول کشید چون ساعت ۲٤ بود ودوست من این کتاب را بایستی میبرد که پدر او یك دفعه دیگر بخواند و صبح زود به صاحبش برگرداند .

« برادر عزیز من ، میدانم که شما یك دانشمند بشردوست هستید وبیشتر از خوشبختی خودتان به خوشبختی دیگران علاقمندید . تمنا دارم از کتابهایتان برای ما بفرستید تا بتوانیم از آنها بیشتر استفاده کنیم . درخانوادهٔ ما همه بیمارند. برادر من زخم معده دارد ، مادرم مرض قند دارد ، خودم که فقط ۳۸ سال دارم در محوطه ستون فقراتم سم ذخیره نموده‌ام که ۱۵ سال تمام مرا عذاب میدهد ورفته رفته از کار باز میدارد . به‌عده‌ای از پزشکان معروف مراجعه نمودم ولی بی‌نتیجه چون آنها نمی‌دانند چکار باید بکنند . آیا سرنوشت من این باید باشد که درجوانی با رنج و مشقت بمیرم ... ؟»

Vahram Vartanian, 49 Arabkir, Erevan.

***

« راجع به‌کتاب خامخواری شما خیلی چیزهای جالب شنیده‌ایم و میل داریم آنرا در زبانهای انگلیسی وارمنی مطالعه نمائیم . در عوض دو جلد ازنشریهٔ خودم برای شما میفرستم . یکی از دوستان من که نویسنده است واز زبان ارمنی کتابها ترجمه می‌کند میخواهد کتاب شمارا بزبان استونیائی برگرداند . »

E. Rannak, 18 Kalevi St. Tartu, Estonia.

***

« ما فامیل بربریان از کوچك تا بزرگ همگی دست شمارا میبوسیم . ما مکرر میشنویم که شما بهمهٔ مردم خوبی و مهربانی میکنید واشخاص زیادی به‌توسط کتابهای شما از بدبختی نجات یافته‌اند . التماس مارا قبول کنید وبچه‌هایم را از

بیماری نجات دهید . پسرم ۳۲ سال دارد ، از ۳ سال به‌اینطرف از درد معده عذاب میکشد ، هرچه میخورد ترش می‌کند . دخترم ۳٤ سال دارد ، ۲ سال است که در کلیه‌ها سنگ پیدا شده و گاه به گاه درد احساس می‌کند . خواهش می‌کنم مارا کمك کنید و سلامتی فرزندانم را برگردانید برای ما کتاب بفرستید و هرچه لازم داشته باشید ما از اینجا برای شما میفرستیم . ما تاابد خوبی شمارا فرامــوش نخواهیم نمود . »

Aram Perperian, 209 Andrfederation St. Erevan.

***

« درود برشما ای دانشمند دانشمندان ، درود برشما ای معلم بشریت .

من یکی از پزشکان آسایشگاه جرموك ارمنستان شوروی هستم . بعداز خواندن کتاب شما از چهار نوامبر ۱۹٦۵ خامخواری را شروع نمودم . از سال ۱۹٤۷ گرفتار روماتیسم ودرد مفاصل وبیماری شریانی بودم . در ۱۹٦۳ با ظاهر شدن بیماری کلیه‌هاوضع مزاجیم خیلی وخیم‌تر گردید فقط با مصرف هندوانه از این بیماری تا اندازه‌ای راحت شدم .

از روز ششم خامخواری در مفاصل خود دردهای شدید احساس نمودم که بزودی قطع گردید . ورم مفاصل که در سابق همواره با حملات تترسی همراه بود در موقع عکس‌العمل های خامخواری ظاهر نگردید . همچنین تب سخت و تورم بدن که معمولا در موقع شدت بیماری کلیه هایم ظاهر میگردید بعداز خام‌خوار شدن دیگر مشاهده نشد . اکنون من از خواب سالم برخوردارم ، ضربان قلبم از ۱۲۰ الی ۱٤۰ به ۹۰تا ۱۰۰ (در شرایط فعالیت‌جسمی) پائین آمده‌است. شبها دیگر قلبم درد نمیگیرد ، پاهایم عرق نمیکنند ، شوره سرم تمام شده است ، پنج کیلو وزنم سبکتر شده ودردهای روماتیسمی قطع گردیده است . کاملا خودم را خوب احساس میکنم . انرژی بدنم روزبروز زیادتر میشود . همسرم و فرزند شش ساله‌ام خام‌خوار شده‌اند . پسر یکماهه خودرا مانند آناهید بزرگ خواهم نمود .

.معلم عزیز ، من ۱۸ سال است در رشته پزشکی کار میکنم ودراین مدت بعضی مسائل مرا ناراحت میتمودند زیرا درهیچ کتاب‌جواب آنها را پیدانمینمودم بالاخره کلیه جواب این مسائل را درکتاب شما پیدا نمودم . یکی از این مسائل این است که نوزاد انسان چرا نمیتواند مانند نوزاد حیوانات از روز اول تولد راه برود ؟ من حالا معتقدم که علت آن وهمچنین تعداد بیشمــاری فقدانهای فیزیولژی دیگر که در بچه‌های‌انسان امروزه مشاهده میگردد ناشی‌از پخته خواری نیاگان آنان میباشد . از نظر من بعداز سه یا چهار نسل خامخواری این نواقص

رفع خواهد شد . »

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

« این نامه از طرف خانم ناشناسی‌است که میخواهد سپاسگذاری وقدردانی خودرا بشما تقدیم نماید . میدانم که این قبیل نامه‌ها بشما زیاد نوشته میشود وتعداد آنها روز بروز بموازی اشخاصیکه در سایه‌آئین شما از مرگ نجات پیدا میکنند و حق‌زندگی چون یك آدم حقیقی بدست میاورند زیادتر خواهد شد .

اینکه اکنون شرح میدهم مربوط بمادرم میباشد که بعداز چهار ماه خام خواری کامل‌یك رشته بیماریهای صعب‌العلاج مانند آنژین سینه‌ای، تصلب‌شرائین، تنگی نفس ، فربهی ، وخیلی ناراحتی های عروقی دیگر را برطرف نموده است . دوسال پیش مادرم مبتلا به انفارکتوس شد و یك سال ونیم تمام بین مرگ و زندگی مبارزه مینمود . فشار خونش ۲۲ بود وهرشب از تنگ نفس در حال خفقان بود و « مرگ را باچشم خود مشاهده میکرد . »

اکنون این علائم بکلی ناپدید گردیده‌اند . فشار خونش ۱۳ است ، وزن بدن ۱٦ کیلو پائین آمده است . او شب‌وروز برای شما دعا میکند وخام خواری شمارا تبلیغ مینماید . و چون جمعیت دوستان ما خیلی بزرگ است بنابراین از خام‌خواری استفاده نموده بنوبت خود توجه دیگران را باین روش جلب مینماید .

مجدداً سپاسگذاری از طرف مادرم و سایر بیماران بشما تقدیم میدارم. »

D. Sakayan. 3 Yeghpairoutian St. Erevan.

***

چون کتاب من درکشور اتحاد جماهیر شوروی کمیاب میباشد خامخوار های فداکار خلاصه آنرا بزبان روسی ترجمه نموده ودر دسترس مردم قرار میدهند بعضی‌ها هم از همین ترجمه‌ها رونوشت مینمایند . نامه زیر از یك بانوی سالخورده روسی میباشد که در حومه مسکو زندگی میکند .

« من نمیتوانم بیان نمایم یا بلکه قادر نیستم برای ابراز سپاسگذاری بی‌نهایت خود کلمات شایسته‌ای پیدا نمایم . برای جبران‌زحمات مقدستان که‌برای نجات روح و جان مردم تحمل نموده‌اید اجرت لایقی دراین دنیا وجود ندارد . من بشما تعظیم مینمایم و حتی بشخصی تعظیم میکنم که این نسخه ارزندهٔ تندرستی یعنی خلاصه‌ای از کتاب شما را برای من آورده است . من شخصاً سعادتمند نبودم که‌کتاب شما را زیارت نمایم ، دوست آموزگار سابقم این خلاصه را مستقیماً از کتاب شما اقتباس ننموده بلکه از دفتر دوست دیگر خود که او نیز آموزگـار

میباشد رونوشت نموده‌است واکنون همین‌بانو این نامه‌را از طرف‌من بشما مینویسد زیرا بینائی من ضعیف است . من فقط بایك چشم میبینم آنهم بوسیله ذره‌بین والا خیلی زودتر سپاسگذاری خودرا تقدیم مینمودم .

اکنون دو ماه و نیم است‌که خامخواری را شروع نمودم ودر اینمدت هیچ غذای پخته مصرف ننمودم .

اکنون خیلی قوی‌تر از سایر دوستان میباشم واین حقیقت را همه‌تصدیق می‌نمایند . »

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

« من در مدرسه موزیك تحصیل می‌کنم . سه‌ماه پیش یکی از آشنایان ما از ایروان به ازبکستان آمد و راجع به خامخواری صحبت نمود . اول حرفهای او عجیب بنظر میآمدولی وقتی کتاب‌شمارا خواندیم ، همه‌چیز فهمیدیم وبلافاصله به خامخواری متوسل شدیم . ٦ــ٥ روز اول کمی مشکل بود ، ولی بعد از یکماه کاملا عادت کردیم واین کار بدون زحمت زیاد انجام‌گرفت چون فهمیدیم که غذای طبیعی ما این است و بس .

در مرحله اول وزن‌من کم شد . قبل ازخامخواری لوزتین من زود زود ورم میکرد وروی قلبم اثر میگذاشت . اکنون قلب من خوب شده ولی‌گلوی من هنوز کاملا خوب نشده است . آیا لازم است لوزتین را عمل کنم یا همینطور که در کتابتان نوشته‌اید منتظر نتیجه نهایی بمانم ؟ ما سپاسگذاریم ازاینکه شما کتاب به این خوبی نوشته‌اید . ما گندم ، گندم سیاه ، عدس و نخود را خیس می‌کنیم، باهم مخلوط می‌نمائیم ویك غذای خیلی خوشمزه بدست میآوریم . مقدار زیادی هم میوه‌جات و سبزیجات مصرف می‌کنیم . »

Farayad Khadjayev, 50 Sadovaya St. Fergana, UzbekSSR.

***

« ما در باکو زندگی میکنیم . پسرمن در مسکو در رشته موسیقی‌تحصیل میکند . او کتاب شمارا بدست آورده و چون سوء هاضمه و بیماری قلبی داشت خامخوار شده‌است . تابستان گذشته او کتاب‌شمارا آورد، ماخواندیم وخامخواری را شروع کردیم . شوهرم ٥٥ سال دارد . او یك‌شکم گنده داشت‌و معده او همیشه درد میکرد . بعداز ٦ ماه خامخواری شکم او کاملا خوابیده واکنون او مثل یك پسر جوان شده است . من ده سال سردرد شدید داشتم ، ناراحتی قلبی داشتم ، دست وپا وکمرم همیشه درد میکرد ، خیلی زود خسته میشدم ودر ٤٩ سالگی خودم را مانند یك پیر زن ١٠٠ ساله احساس میکردم . اکنون تقریباً هیچ جای بدن‌من

درد نمیکند ، یعنی سالها پیش وقتی سردرد شروع میشد سه روز طول میکشید ، ولی حالا فقط ۲ــ۳ ساعت درد سبك احساس می کنم که زود خوب میشود .

در این مدت چند دفعه لوبیا وسیب‌زمینی پخته خوردیم و همیشه پشیمان شدیم . شوهر من هروقت پخته میخورد شکمش فوراً درد میگیرد ، ولی هرقدر که غذای خام میخورد هیچ ناراحت نمیشود . دیگر تصمیم گرفتیم هیچوقت اینکاررا تکرار نکنیم . پنج فرزند ماهم همین عقیده را دارند . ما بی‌نهایت سپاسگذاریم ازاینکه شما این کشف را نموده‌اید . شمارا باید پرفسور وحتی خدا نامید که بــه جمعیت « فهمیده » زندگی تازه بخشیده‌اید . این یك نوری است که از ملت مــا برای تمام گیتی طلوع نموده‌است . نمیدانید بتوسط سه نوع بیماری که گــویا علاج‌ناپذیر است چقدر مردم بیخود تلف میشوند . خواهش میکنم برای ما بنویسید حال دختر شما از لحاظ فکری چطور است . اینجا بعضی از دکترها میگویند هر کس خام بخورد عقلش کم میشود « پروتئین کافی‌برای تقویت مغز نمیرسد.»

Ermonia Edigarovna, 24 Sverdlovskaya, Bakou.

***

« اکنون ٦ ماه است که خامخوار میباشم . چون از مضمون نامه‌هائی که از نقاط دنیا دریافت میدارید خبر دارم دیگر لازم نمی‌بینم داخل‌جزئیات شده و ستایش های معمولی را تکرار نمایم . شکی نیست که‌کشف خامخواری بزرگترین پیروزی است که در تمام مدت سیر تمدن نصیب انسان گردیده است .

همچنین لازم نمی‌بینم راجع بتجربیات شخصی خود چیزی بنویسم زیرا با خواندن اقتباس هائیکه از نامه‌های تقدیری در کتاب خود ذکر نموده‌اید برای من معلوم میشود که عکس‌العمل های من با عکس‌العمل های سایر خامخوارها کاملا مطابقت دارد .

مخصوصاً اهمیت در تغییرات روانی است‌که اگر چه واقعاً قبــل از تغییرات فیزیولوژی نمی‌آید لااقل بیدرنگ بدنبال آن ظاهر میگردد .

اجازه دهید تشکرات‌خودرا برای‌هدیه بی‌نظیری‌که بمردم‌ارزانی داشتید اظهار دارم . »

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

« من از درستی و سادگی افکار شما بی‌نهایت لذت میبرم . آیا ممکن است یك کشف باین بزرگی را بااین جملات ساده تشریح نمود؟ « ای انسانها ! شما و سلولهای بدن شمارا طبیعت بوسیله مواد خام خلقت کرده و تغذیه نموده‌است. تا موقعیکه شما با تشکیلات و فعالیت این سلولها آشنائی کامل ندارید نباید بوسیله

مواد غیر طبیعی و سمی فعالیت طبیعی آنان‌را بهم بزنید » . این یك فکر نبوی میباشد و چگونه ممکن است انسان از عظمت این فکر ساده تعجب نکند ؟

من وهمسرم دانشجو هستیم ، من در رشته فیزیك و همسرم در رشته پزشکی تحصیل میکنیم ، ما بکشف شما بی‌نهایت علاقمندیم .»

Mikael Minassian, 101 Leninski Prospect, Moscow.

***

این بانو مادر شوهر خواننده معروف ارمنی افلیا هامبارسومیان میباشد. یك بانوی بسیار روشنفکر و تحصیل‌کرده که تاکنون ۱۳ نامه بمن نوشته است که قسمتی از آنها را بشرح ذیل ذکر میکنم .

بیستم نوامبر ۱۹۶۶

« تقریباً دوماه پیش کتاب خامخواری شمارا که فقط برای یك روزبمن قرض داده‌بودند با آنچنان هیجان و شوق وذوق و کلمه بکلمه خواندم که قلم عاجزاست و قادر نیست شرح بدهد . گذشته من که سالهای دراز علامــت بدن دروغی روی صورتم چسبانده کورکورانه بسوی آخرین‌مسکن بشتاب‌پیش میرفتم، در اولین لحظه از درون من بیرون آمد وناپدید گشت .

هنوز خواندن کتاب استادانه شما را تمام نکرده کلیه خوراکهای پخته وشیشه‌ها و کپسول های داروکه قبلا هیچوقت از من‌جدا نمیشدند بجهنم فرستادم. روز ۶۱ سالگرد تولد من بود که این هدیه را از شما قبول نمودم و تصمیم گرفتم پیرو فداکار شما باشم . هیچوقت این روز را فراموش نخواهم کرد . شما خیلی خوب میتوانید حدس بزنید که در بدن خورد شده من چه تغییراتی بوجود آمد . در سالهای گذشته زیر فشار بیماریهای مختلف‌دارای زندگی پریشانی‌بودم بخصوص بیماری کوآتر خفه‌کننده و سیاتیك تحمل ناپذیر خواب را از چشمانم ربوده بود.

بعداز خلاص شدن از چنگال بیرحمانه بیماریها تبدیل به یك شخص فعال و قوی و تنومند شدم و تمام روز مانند یك‌گوزن باین سو وآنسو میدوم ... برای ابراز قدردانی خود نمیتوانم حرفی پیدا نمایم ای نابغه نابغه‌ها ، ای برادر بزرگ منش من ...

خواهش میکنم قبول کنید سلامهای یك خواهر دور از شما که افتخار میکند از اینکه نام خانوادگی او با نام خانواده‌گی شما یکی است ــ در هوانسیان. اکنون نمیتوانم تحمل کنم چطور مردم مواد سمی را وارد بدن خود میکنند ! زجر میکشم وقتی بیاد میآورم که چطور در نتیجه نادانی ، من عزیزانم را بخانه دعوت مینمودم وبادست خود بآنها غذای پخته میدادم .

قبل از خام خواری هر ساعت ضربان قلبم خبر سکته‌را بمن اعلام میکرد

که در نظر من مرگ خوش وراحتی بشمار میرفت ، ولی‌اکنون میخواهم زنده بمانم که باچشم خود بخوانم و باگوش خود بشنوم که نام برادر مؤبد من سرزبان همه‌ملل دنیا میباشد. کار شما عاقلانه است ، غذاهای‌پخته باید نابودگردد، پیروزی نصیب شما خواهد شد .

دوم اوت ۱۹٦۷

« اکنون کاملا سالم و فرخنده مثل یك‌انسان واقعی سومین نامه خودرا برای شما ارسال میدارم . احساسات قلبی من باندازه‌ای زیاد است که قادر نیستم آنها را روی کـاغذ بی‌حس ترسیم کنم . برای سلامتـی فعلی خود مدیون شما هستم ای ناجی بشریت ، ای برادر عزیز من . آیا اجازه دارم شمارا برادر خود خطاب کنم ؟

وقتی برای دونامه خود جوابی از شما دریافت ننمودم کتاب بزرگ شما را از دوستان خود قرض نمودم وتمامی آنرا درسه دفتر قطور رونوشت کردم . اکنون این رونوشت دست‌بدست میگردد. بعداً فهمیدم که شماکتاب‌ونامه فرستاده‌اید ولی بدست من نرسیده‌است .

اینجا تعداد معتقدین روزبروز زیاد میشود . بین آنها پزشکان و خانم پزشکان هم میباشند. بیشتر آنها برای بعضی‌سئوالات بمن مراجعه میکنند، من‌تبلیغ خام‌خواری میکنم ، کیك‌ها و حلواها وسالادها و دلمه‌ها درست میکنم و بمردم نشان میدهم ، صورت آنهارا چاپ میکنم وبین آنها توزیع مینمایم ، روی کیك‌ها با کشمش اسم شمارا مینویسم . یکی از این کیك‌هارا برای خواهر شما بردم او گریه کرد مرا در آغوش گرفت و گفت « مااز امروز دو خواهر هستیم درب منزل من بروی شما همیشه بازاست » . او جلد دوم کتاب شمارا بمن هدیه داد .

من برای دیدار خواهرشما زود بزود نزد او میروم، نامه شمارا میخوانم، مدارك شمارا مطالعه میکنم ، عکس‌ها را تماشا میکنم . بادلسوزی زیاد عکس های بچه‌های شماکه بتوسط « غذاهای مقوی » و « داروهای مؤثر » تلف شده‌اند نگاه کردم ، آنها قربانی شده‌اند ولی در عوض امروز هزاران افراد بشر از مرگ حتمی نجات مییابند و برای یادبود آنها درود میفرستند . نابغه‌های بزرگ درگذشته کارهای خودرادر اثراین نوع‌غذاها وداروهاناتمام گذارده‌وبه‌هلاکت‌رسیده‌اند... واین راز را فقط شما فاش نموده‌اید . بگذارید لال شود آن زبانیکه جرأت بکند این حقایق را تکذیب نماید .

حالاکمی راجع بخودم صحبت کنم . تصور میکنم برای شما جالب باشد که بدانید قبل از خامخواری در چه حالی بودم واکنون در چه وضعی هستم . ۱۷ ساله بودم که طرف راست‌کمرم درد شدیدی پیدا شد . پزشکان نتوانستند علت‌آنرا

بفهمند و فقط بادار وها وماسازها مرا ناراحت مینمودند . پس ازشش سال بالاخره مرا در حال مرگ به بیمارستان بردند . معلوم شدکه کلیــه راست من پراز سنگ وچرك میباشد. پروفسوریکه کلیه مرا عمل کردیك شخص زوشنفکر بودکه اگرزنده بود دو دستی کشفیات شمارا امضا مینمود . او بمن گفت پزشکان ناشی بوسیله ماسازها و داروهای مضر نصف کلیه شمارا خوردهاند و خندید . او دستور دادکه وجود گوشت وتخم‌مرغ و ترشی و آبهای معدنی و غذاهای شور را برای همیشه فراموش کنم و بیشتر با سبزیجات و میوه‌جات تغذیه نمایم .

دو سه سال این دستور را مراعات نمودم وقتی احساس کردم حــالم خوب میشود شروع بخوردن همه چیز نمودم . کم کم اشتهایم باز شد وروزبروز وزنم زیادتر گردید . مانند دیگران خیال میکردم این عــلامت سلامتــی است ولی برعکس‌شد . ابتدا سردرد شدیدی شروع‌شد بعد پاهایم ورم کرد، در٤٤سالگی دندانهای مصنوعی جای دندانهای طبیعی قرار گرفت ، وزن بدنم به ۸۲ کیلو رسید ، تنگ‌نفس ، سرفه مزمن ، تپش قلب و ترش کردن معده مرا احاطه کرد . بعداً گواتر ظاهر گردید که مثل تخم‌مرغ سفت اطراف گردنم را در خودگرفت. پزشکان میخواستند عمل کنند ولی من حاضر نشدم . سپس سیاتیك و تصلب‌شرائین و فشار خون وبواسیر و نقرس و غیره تمام بدنم را باندازه‌ای عاجز کرده بودند که نمیتوانستم راه بروم .

اطاق من مانند یك داروخانه از قرصهای آسپیرین و پیرامیدن و والو کاردین و میلوکاردین و آنالگین وبلوئید وکیپودیازیت وسایر زهرمار ها پرشده بود که نصف غذای مرا تشکیل میدادند . از پزشگان ناامید شده بودم و چــون همه میگفتند این علائم مربوط به سن است خیال میکردم که آخر عمرم فرارسیده است ، ازاین دنیا خسته شده بودم و فقط آرزو میکردم یك سکته «راحت» بهاین ذلت‌ها خاتمه دهد . هیچ بفکرم نمیرسید که ممکن باشد یك معجزه‌ای ظاهر شود و مرا ازاین کابوس نجات دهد ولی این معجزه بوقوع پیوست .

اکنون شیطان با ۱۷ کیلو وزن (۱) از درون من ناپدید شده است ومن با ٦٤ کیلو وزن حقیقی ازاین سر شهر به آن سرشهر پیاده میروم و با چمدانهای سنگین از ۱۳۲ پله‌کارخانه کنیاك سازی بالا میروم تا دختر خواهرم که در درمانگاه آنجا بسمت پزشك کودکان مشغول کار است ملاقات نمــایم و چون کارکنان و پزشکان این درمانگاه با حال سابق من آشنائی کامل دارند تعجب

---

(۱) نامه‌نویس فراموش میکندکه بدن اصلی‌او دراین مدت خامخواری ۱۷ کیلوهم سلولهای تازه و سالم جمع نموده‌است یعنی شیطان ۱۷ کیلو نبوده بلکه ۳٤ کیلو وشاید بیشتر ازاین بوده است .

میکنند مخصوصاً وقتی فشار خون مرا میگیرند وبجای ۱۹ سابق ۱۳ را مشاهده مینمایند این دلیل سبب میشود که آنها عقیده خودرا عوض نمایند ودر واقع حقیقت پیروز میشود .۰در منزل خود غذاهای لذیذ درست میکنم و برای آنهــا میبرم ، آنها میخورند و به به میکنند و من میگویم « هوانسیان کتابهای خود را بتمام دنیا رایگان میفرستد منهم با غذاهای خام از مردم پذیرائی میکنم ، بخورید هر قدر دوست دارید » . اکنون ده ماه است که دراین خوشبختی زندگی میکنم ...

میخواهم چندکلمه‌هم برای‌عکس‌العمل‌هایم صحبت‌کنم. درد بیماریهای من بقدر شدید بود که نخستین عکس‌العمل های خامخواری را احساس نکردم‌فقط هرچه زیاد میخوردم سیر نمیشدم . درطرف چپ بدنم جوش قرمز رنگ ظاهرشد که دردهم داشت ولی بزودی رفع شد . پوست بدنم در بعضی جاها خشك شد ، به خارش درآمد ، شوره زد و خوب شد . رنگ ادرارم‌گاهی قرمز تند وگاهی‌رنگ شیر و غلیظ بود ولی اکنون مثل آب روشن است . چند دفعه سردرد شدید داشتم که‌خود بخود خوب شد . از روز اول خامخواری فراموش کردم که در این دنیا دارو وجود دارد . باور کردنی نیست که میبینم موهای تمام سفیدم اکنون برنگ خاکستری درآمده است . »

بیست و پنجم ژانویه ۱۹٦۸

« بالاخره کتابهای معجزه‌آسای‌شما را دریافت نمودم. همانطورکه‌دستور داده بودید کتابها را از مردم دریغ نمیکنم ودست بدست بمردم میدهم . البتــه آنهارا اشخاص تحصیل‌کرده مانند پزشکان ، مهندسین و هنرمندان میخوانند ونه فقط کتابها بلکه نامه‌های شمارا هم همه مایل هستند بخوانند ولی چون آنها برای من خیلی ارزش دارند پلی‌کپی آنها را بمردم میدهم .

بزودی خام خواری من به یك سال ونیم میرسد . شیطانیکه با قیافه‌فرشته مرا افسون نموده بود ماسکش را برداشتم واز خود دور نمودم و جای او را بفرشته واقعی واگذار نمودم . راستی باور نمیکنم که من همان شخصی هستم که از زندگی خسته وناامید شده بود . آیا ممکن است که یك نفر بلب گور برسد و بایك معجزه دو مرتبه زنده بماند ؟ چطور میتوانم خاموش بمانم و فریاد نکشم که من همان شخصی هستم که از لب گور برگشته‌ام . آنوقت‌ها از زندگی خسته شده بودم و میخواستم زودتر بمیرم ولی‌اکنون از روی یخ بندها آهسته راه میروم که مبادا یك اتفاق بیافتد که دشمن های ما بگویند « خام‌خوار بود قوه نداشت افتاد مرد» اکنون میخواهم زنده بمانم تا پیروزی خامخواری را در سراسر جهان با چشمان خود ببینم . »

۷ مه ۱۹۷۱ نامهٔ شمارهٔ ۱۲

« بقدری زیاد خبرها دارم که نمیدانم از کجا شروع کنم ودر کجا ختم نمایم . من که در نتیجهٔ بیماریها از کار دست کشیده و دمسال تمام بازنشسته بودم، بتوسط زنده‌خواری چنان سلامتی وانرژی بدست آوردم که مجدداً تقاضای کار نمودم . برای اینکه همیشه در حرکت باشم واردادارهٔ بیمه شدم . در عرض یکسال ۱۱۵ قرارداد نوشتم و برای وصول پول هرماه وارد ۱۱۵ خانه میشوم . کلیه گوشتهای زائد و سمومی را که با مرده‌خواری جمع‌آوری کرده بودم از بدنم بیرون راندم ، وزنم را از ۸۲ به ٦٥ کیلوگرم رساندم و در سن ٦٥ سالگی کوچه به‌کوچه ، خانه به خانه دور میزنم ، بدون کوچکترین خستگی چندین طبقــه بالا میروم و برای سپاسگذاری از شما که این سلامتی را بمن داده‌اید همیشه و همه‌جا فلسفهٔ شمارا پخش نموده تعداد زنده‌خواران را افزایش میدهم .

روزی برای یك کار اداری به یك بیمارستان رفته بودم . دیدم یك‌خانم پزشك کتاب شمارا در دست گرفته چند پزشك دیگر هم بدور خود جمع نمــوده با حرارت زیاد تعریف میکند که چطور برادر شوهرش بازنده‌خواری از بیماری سخت کلیه‌ها نجات یافته است . او گفت « نامهٔ مادر شوهر افلیاهامبارسومیان هم دراین کتاب هست . » او مرا ظاهراً نمی‌شناخت . به کتاب نگاه کردم دیدم فتوکپی همین کتابی بود که من امضا نموده به مردم هدیه کرده بودم . چون‌کتاب شما خیلی کمیاب است آنرا فتوکپی می‌کنند که بیشتر مردم از آن استفاده نمایند. وقتی این دکتر مرا شناخت خواهش نمود یك روز بروم این « بیمار » را ببینم. روزی که معین کرده بودیم رفتم . بیمار سابق به‌اسم اوزونیان ، اکنون کاملا سالم ، یك مهمانی مجلل ترتیب داده بود . خودش دامپزشك ، همسرش پزشك ، برادرش استاد دانشگاه ، همسر او نیز پزشك ، چند نفر روزنامه‌نگاران و عده‌ای از زنده‌خواران جدید همگــی شخصیتهای تحصیل کرده دورهم جمع شده‌بودند. دکتر آباجیان که تازه از کیرووا کان آمده بود با چند نفر از پیروان جــوان خود وارد شد ورهبری میز را بعهده‌گرفت .

اوزونیان یکسال پیش موقعی که سخت بیمار بود به آدرس قدیمی شما نامه نوشته بود که فکر می‌کنم به شما نرسیده است . این نامــه بقــدری جالب و باارزش است که کپی نموده برای شما میفرستم . همینطور که از نامه می‌بینید او یکسال پیش بقدری سخت مریض بود که از او ناامید شده بودند ولی اکنون کاملا سالم بکار خود مشغول است . »

نامهٔ اوزونیان :

« نمیدانم با چه زبانی شگفتی واحترامات خود را بشما ، به‌کسی که بزرگترین بشر دوست و عالیترین دانشمند این عصر میباشد ابراز کنم . بااینکــه

در نتیجهٔ بیماری کلیه‌هایم چنان ضعیف شده‌ام که قادر نیستم حتی به نزدیکترین بستگانم چند کلمه بنویسم ، ولی با خوشحالی تمام بشما می‌نویسم . شما یگانه شخصی هستید در تمام دنیا که من میتوانم بنویسم بلکه نمی‌توانم ننویسم .

برادرم کتاب شمارا آورد واصرار نمود که آنرا بخوانم . من فقط برای اینکه اورا نرنجانم در رختخوابم نشستم وکتابی‌راکه از زیاد خواندن پاره پاره شده بود با بی‌میلی شروع به خواندن کردم ، ولی دیگر نتوانستم ازاین‌کتـــاب افسون کننده دست بکشم ، زیرا زبان تند ، پرشور آن و همچنین افکار عمیق و آهنین شما تمام وجودم را افسون‌کرد . من در جلوی استعداد شما تعظیم می‌کنم . همینکه از رختخواب بلند شوم برای یادبود جاودانی دو فرزند شما روی آرامگاه سرباز گمنام دو دسته گل خواهم گذاشت . مرگ غم‌انگیز این بچه‌ها بودکه شمارا برای جستجوی حقیقت به سردابهای پنهانی اقیانوس علمی فرستاد . غم عمیق سبب شد که شما آفتاب زیست شناسی شوید . برای این‌کار بشر مدیون دو فرزند شما میباشد و نام آنها در خاطرهٔ ملتها همیشه مقدس خواهد ماند .

بعد از خـــواندن کتاب شما بلافــاصله خامخـــوار شدم و بدون اینکه منتظر نتیجهٔ شفابخش آن باشم سپاسگذاری خودرا ابراز میدارم زیرا در صحت گفته های شما یقین حاصل کردم . چون من دام پزشك هستم وبازیست شناسی کاملا آشنایی دارم بهتر توانستم به بزرگی مکتب شما پی ببرم . کلیه عقاید علم زیست شناسی که در عرض مدت دهها سال در مغزمن ریشهٔعمیق افکنده بوددریك روز دگرگون گردید . من مطمئنم که جلوی بزرگی شما آینده‌بزانو درمیآید زیرا تابحال هیچ‌کشف بزرگ در پنهانی نمانده است .

من ٤٠ سال دارم . دچار نفریت مزمن شده‌ام . وضع من خیلی وخیم است ، ازت خونم ٦٥ــ٩٠ است و پائین نمیاید ، بیحال در رختخواب افتاده فقط برای شما نفس می‌کشم و یقین دارم که خوب میشوم . برای بدنیا آمدن بمادرم و برای ادامه حیات تا ابد به شما مدیون خواهم بود ... »

دنباله نامهٔ بانو هایکانوش :

« یك خبر جالب دیگر : یکی از خبرنگاران مجله « علم وزندگی »از مسکو به ایروان آمده بود که مخصوصاً راجع به پیشرفت زنده‌خواری تحقیقات بعمل بیاورد . چند نفر از پزشکان وزنده‌خواران قدیم در خانهٔ یك‌خبرنگار زنده خوار جمع شده گزارش داده‌اند واو یادداشت نموده‌است . دنبال من گشته ولی پیدا نکرده بودند . »

۱۵ نوامبر ۱۹۷۱   نامهٔ شمارهٔ ۱۳

« یك نامهٔ مفصل برای مدیر روزنامهٔ« آوانگارد » نوشته‌بودم . ازقرار

معلوم این نامه اثر گذاشته بود چون تلفناً بمن اطلاع دادندکه متخصص بیماریهای جهاز هاضمه پروفسور جیوان شماونیان میل دارد بامن و چند نفر اززنده‌خواران دیگر ملاقات کند . من چه میتوانستم بکنم بغیراز اینکه برای زنده‌خواران فعال یك مهمانی ترتیب دهم . چند روز پیش از اداره مرخصی گرفتم وبدون هیچ مضایقه سعی کردم میزی بچینم که برای زنده خواران نیز تازگی داشته باشد . نان ، بیسکویت ، باساق ، و همچنین مرباهای مختلف از برگ گل ، از دانه‌های انار ، حتی از گردوی سبز که هرسال در بهار با عسل درست می‌کنم و ضمناً با سالادهای متنوع سه میز بزرگ را چنان آراسته بودم که گفتنش مشکل است . تا مدتی هیچ‌کس جسارت نمی‌نمود به سه کیك بزرگ که روی آنها اسم شما میدرخشید دست بزند . بالاخره من بریدم و پخش نمودم . از سنگینی میوه‌وآب میوه میز ناله میکشید .



در وسط خواهرم سیرانوش باباخانیان ، در طرف چپ او پروفسور شماونیان و در پشت او در حال ایستاده هایکانوش در هوانسیان دیده می‌شوند .

جلسه در ۲٤ اکتبر ۱۹۷۱ ساعت ۱٦ تعیین شده بود . دو ساعت جلوتر فرستادم دنبال خواهر شما که واردشدگان اول به‌او چون نمایندهٔ شما دست‌بدهند. زودتر از همه خود پروفسور محترم وارد شد وباروی خندان با دو دست خود دست مرا فشرد وبا احترام زیاد با خواهر شما آشنا شد . لحظه‌ای دیگر همه مهمانان زنده‌خوار ، پزشکان ، خانم پزشکان ، استادان دانشگاه ، روزنامه‌نگاران،

معلمان و غیره در حدود ٤٥ نفر یك‌مرتبه مثل زنبور عسل ریختند تو . من خودم راگم کرده بودم . درست همین‌موقع دکتر آباجیان هم بااتومبیل خود همراه با ٤ خانم چابك وشاداب از کیرووا‌کان رسید و فوراً رهبری میز را بعهده گرفت . او نخست از بیماریهای خود صحبت نمود وبرای نجات از این بیماریها سپاسگزاری خودرا بشما فرستاد و خواستار سلامتی شما شد . همه ازجا بلندشدند و جام خودرا به جام خواهر شما زدند .

سپس همهٔ زنده‌خواران یکی پس از دیگری سخنرانی نمودند و راجع به بیماریهای گذشته و سلامتی کنونی شرح مفصل دادند . پروفسور ساکت نشسته با دقت گوش میداد ودر دفتر خود یادداشت مـی‌نمود . بیشتر مهمانـان اورا نمی‌شناختند. وقتی بعداز اتمام‌گزارشهای زنده خواران اوبلندشد و خودرا معرفی



یکی‌از استادان دانشگاه نامهٔ آوانسیان را میخواند. درطرف چپ او دکترآباجیان نشسته است .

نمود همه مانند مجسمه ساکت نشسته شروع به‌گوش دادن کردند . معلوم شد او و دکتر آباجیان سالها پیش در شهر لنیناکان باهم انجام وظیفه نموده‌اند . آقای پروفسور شروع کرد راجع به‌مقصود و نقشه‌های خود به آرامی صحبت نمودن .

او چنین گفت « آوانسیان در حقیقت کار بزرگی انجام داده است . تاریخ نشان میدهد که بیشتر دانشمندان معروف از اشخاص معمولی برخاسته‌اند . بااینکه آوانسیان پزشك نیست ولی با کشف خود بالاتر از پزشکان ایستاده و حق دارد به مقام دانشمندی نائل گردد . علیرغم اینکه دشمنانی نیز داردولی حقیقت موجود است که بالاخره پیروز خواهد شد . همهٔ شما گفتید ، نقل کردید ، ولی این‌سخنان پیش شما می‌ماند . شما باید یك‌جمعیت ترتیب دهید ، ازهمهٔ زنده‌خواران آمار بگیرید ، معین کنید آنها در گذشته چه بیماریها داشتند و حالا چه وضع دارند واین مدارك را در اختیار ما بگذارید . مطابق پیشنهاد ایشان یك‌کمیتهٔ ۱۵ نفری انتخاب شد که اسم‌من هم در آن ثبت گردید. قرارشد هرسه ماه یکمرتبه چنین اجتماع تشکیل دهیم .

استاد ارجمند گفت که خیال دارد یك آسایشگاه زنده‌خواری تأسیس نماید . از تأسیس یك رستوران هم صحبت شد . در خاتمه با خواهش پروفسور چند فتوکپی از نامه های شما ، از نامهٔ دولت هندوستان ، از نامه‌ای‌که من به «آوانگلرد » نوشته بودم ، از نامهٔ اوزونیان وماکاریان نیز به‌ایشان تقدیم‌نمودم. او از همه سالادها و غذاهای‌دیگر با میل فراوان خوردو طرز تهیه‌آنهارا پرسید. ۱۰ نسخه از صورت سالادها که داشتم بین مهمانان توزیع نمودم . ۳۰ نسخه چاپ نموده‌ام وبازهم باید چاپ نمایم . این از آن نسخه‌هایی نیست که برای‌شما فرستاده‌ام ، این یکی کاملا جدید و کامل است .

جلسه از ساعت ۱٦ تا ۲۱ طول کشید . موقع رفتن استاد محترم یکی از کارت‌های خودرا به من ویکی دیگر به خواهر سیرانوش داد و خواهش نمود همیشه با ایشان در تماس باشیم . او به خواهر سیرانوش گفت « من خیلی آرزو دارم برادر شمارا ببینم ، مشورت کنم و برای زود رسیدن به مقصد مشترکاً یك طرح‌مؤثر فراهم سازیم . برای مسافرت به‌خارج اجازه‌گرفتن مشکل است ، به برادرتان بنویسید شاید او بتواند با نفوذ خود یك دعوتنامه تهیه نماید . »

آدرس پروفسور : جیوان مامبره شماونیان ، پاپازیان شمارهٔ ۱۷ ، ایروان

Haiganoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

***

« نامه‌ای‌که در دست شماست از یك ارمنی است که بواسطه شما کاملا سالم و خوشبخت گردیده و با دویدن خود معتادین را در شگفت میاندازد .

داشتن یك فرزند بزرگ مانند شما برای ملت ما یك افتخار بزرگ است. شما برای بشریت گول خورده و ضمناً برای من راه نجات حقیقی را بازکرده‌اید ومن تا ابد مدیون شما خواهم بود . من بادویدن خود ثابت نمودم که غذای‌طبیعی

به پاهای سست شدهٔ من چنین نیرو بخشیده که بدون خستگی دهها کیلومتر میدوم. اشخاص نافهم با حرف قانع نمیشوند ولی وقتی با چشمان خود می‌بینندکه چطور مانند ورزشکار ۲۰ ساله میدوم سرشان را پائین می‌آورند و خاموش میگردند ...

بااین عمل خود تعداد معتقدین را افزایش میدهم و بسیار خوشحالم که به‌این وسیله وظیفهٔ قدرشناسی خودرا نسبت بشما تا اندازه‌ای که درخوراست انجام میدهم . بگذار اسم پرافتخار شما در گنجینهٔ طلایی تاریخ جاودانی بماند ای‌دوست بزرگمنش من که تك‌وتنها با کوشش خستگی ناپذ وارادهٔراسخ‌غذای واقعی انسان راکشف کرده و برای نابینایان یك راه‌روشن باز نموده‌اید .

من در انستیتوی ورزشی دولتی ایروان تحصیل نموده‌ام . ۱۰ سال کشتی‌گیر بوده‌ام ولی در نتیجهٔ تغذیهٔ غلط بزودی ازفعالیت افتادم، انواع‌بیماریها



ورزشکارانی که با دویدن خویش درارمنستان شوروی بهشهرت بزرگی رسیده‌اند

وجودم را احاطه‌کرده وزنم به ۹۰ کیلو رسید . از پیشه‌ای که دوست داشتم محروم شدم و اجباراً به پیشهٔ عکاسی متوسل شدم . در نتیجهٔ زندگی راحت وضع من روز بروز وخیمتر گردید . یك‌راه نجات جستجو می‌نمودم ، راجع به‌بهداشت کتابهای متعددی خواندم ، عقب یك کلید می‌گشتم تااین دربسته را باز نمایم ، بالاخره این کلید پنهانی را در کتاب شما پیدا نمودم که با تمام وجـودم سحر شده سرتاسر آنرا خواندم .

فوراً به غذای طبیعی چسبیدم ، بزودی کلیه گوشتهای زائد وسموم‌را از بدنم دور نمودم . همهٔ بیماریهای من ناپدید گردیدند و وزنم به ٦٥ کیلو رسید. مجدداً وارد میدان ورزش شدم . نخست بتنهایی‌و سپس بادوستانم شروع به‌دویدن کردم . این عمل من بزودی توجه تمام مردم ارمنستان را بخود جلب نمود ، فیلم آنرا در تلویزیون نشان دادند . در ١٢ ژوئن ١٩٧١ ـــ ٥٠ کیلومتر دویدم و به جایزهٔ اول نائل گردیدم . این بزرگترین هدیهٔ چهل و چهارمین سالروز تولد من بود که همان شب با دوستانم جشن گرفتیم . بین مهمانان جای افتخاری را دوست گرامی ما هایکانوش در هوانسیان اشغال کرده بود که چند تا از نامه‌های شما و نامه‌ای که خودش برای روزنامهٔ « آوانگارد » نوشته بود با هیجان زیاد برای ما خواند . همگی باکف‌زدن بلند شدیم وباآب‌میوه بسلامتی شما نوشیدیم . در حقیقت ما باوجود شما سربلند و خوشبخت بودیم .

اکنون ٩ سال است که من صد درصد زنده خوارم ، جسم وروح من کاملا سالم ومتعادل شده ، هرروز صبح از ساعت ٥ بادوستانم ٢٥ـــ٣٠ کیلومتر میدوم و بدون کوچکترین خستگی سر کار خود میروم . برای مرده‌خوارانی که ایمان ندارند این‌یك ضربهٔ محکم و بیدار کننده میباشد .

مقاله‌ای را که تحت عنوان «بیائید باهم بدویم » نوشته‌ام و قسمتی از آن در مجلهٔ ورزشی چاپ شده است برای شما ارسال میدارم . »

Valodia Makarian, 16 Aksel Bakounts, Erevan.

***

« بچهٔ من در سال ١٩٦٣ کاملا سالم بدنیا آمد ولی شیر مادری‌نداشتم . پدرش پروفسور جاهوکیان و سایر پزشکان توصیه نمودند برنج را بپزم و آب آنرا به بچه بدهم . هرروز همین غذا را آنقدر دادم که بچه اسهال گرفت . در بیمارستان پسرم را بقدری سم تزریق نمودند که بدنش را پاره‌پاره کردند و اورا کشتند .

اکنون من به واریس دچار هستم . به‌آب معدنی سوچی‌رفتم ، حمام گرفتم ، ولی فایده نکرد . تصمیم گرفتم دستورات شمارا اجرا کنم و مطمئنم که خوب می‌شوم . در نزدیکی ما خانواده‌ای هست که بازن و بچه‌هایشان خامخوارند و خیلی سالمند . »

Vartouhi Kapandjian, 21 Nor Aresh, Erevan.

***

٥ر٥ر١٩٧٠

« ما در مسکو زندگی می کنیم. شاید بدین جهت‌بودکه باکتابهای‌شگفت

انگیز شما دیر آشنا شدیم ، ٤نفر از خانوادهٔ ما در رشتهٔ مختلف علمی بمقام دانشمندی رسیده‌اند . ما همگی مثل یك‌نفر به حرفهای شما اعتقاد پیدا کردیم و متفقاً تصمیم گرفتیم پیروان شما شویم . مخصوصاً مادرم ٥ ماه است که سخت بـه خامخواری چسبیده و کتاب شمارا از دست خود زمین نمیگذارد .

او دو سال پیش دچار سکتهٔ قلبی شد . انگشتهای دست‌راستش‌بسختی‌باز میشودوقادر به‌نوشتن ودوختن‌نیست . او بیماری‌قندهم داشت . بعداز خامخواری فشار خونش بحد معمولی رسیده است و آزمایش خون او دیگر قند نشان نمیدهد. افسوس که کتابهای شما بزبان روسی ترجمه نشده زیرا در مسکو خیلی‌ها هستند که میخواهند آنرا بخوانند ، بخصوص همسایه های ما که بین آنها خانواده‌ای هست که یك بچهٔ ٥ ساله دارد با ٦٢کیلو وزن که بزور حرکت می‌کند ... ما میخواهیم خامخواری را در مسکو توسعه دهیم و برای این‌کار احتیاج به‌کتابهای شما داریم . »

۱ر۸ر۱۹۷۰

« آنروز که کتابهای‌شما رسید در منزل ما یك‌جشن واقعی برپا شد، ولی چند روز بعد وقتی ۱۰ جلد از نشریهٔ تازه بما رسید مادرم از خوشحالی شروع به گریه نمود . چون دست راست مادرم ضعیف است از من خواهش کرد چندکلمه از طرف خود به شما بنویسم .

برادر من ، هیچ قلمی و هیچ زبانی قادر نیست شرح بدهد که برای مردم این دنیا چه کار بزرگ و مقدسی را انجام میدهید . ما حدالامکان سعی می‌کنیم مسکوئیها را با اصول خامخواری آشنا کنیم . دختر من که این نامه را مینویسد زبانشناس است . او کتاب شمارا بزبان روسی ترجمه می‌کند ، اینجا احتیاج به آن زیاد است .

فقط ۸ ماه است خامخواری راشروع کرده‌ام ولی آزمایش خون وادرارم چون یك جوان نشان می‌دهد ، بیماری قند کاملا معالجه شده واز فشار خون هیچ صحبتی نیست . خودم را بقدری خوب احساس می‌کنم که تك و تنها به هواپیما نشسته به باکو رفتم تا برادرم را نیز نجات دهم . همانروز برادر من خامخواری را شروع کرد و چند هفته بعد همسر او به ما ملحق شد . آنها از بیماریهای قلب وکبد رنج میبردند ولی حالا ازاین بیماریها خلاص شده‌اند . برنامه تغذیه‌ای ما روزبروز وسعت و تکامل پیدا می‌کند . نوهٔ سه ونیم سالهٔ من دیگر نمیگوید گرسنه‌ام ، می‌گوید مادر خامخواری بده . او گندم وسیب‌زمینی و سالادها را با میل فراوان میخورد .

اینها سخنان مادرم بود ، حالا چند کلمه من اضافه می‌کنم . ۱٤۷ نفـر

انگلیسی وامریکائی برای تحصیل زبان روسی به مسکو آمده‌اند . من هرروز به آنها درس میدهم . یکروز برای درس بولتنهای انگلیسی شمارا بین آنها توزیع نمودم که بخوانند و راجع به آنها بازبان روسی صحبت نمایند . یك سکوت کامل حکمفرما شد . بولتنهای شما توجه آنهارا کاملا بخود جلب نمود ، بادقت تمام آنها را خواندند و سپس یك کنفرانس واقعی شروع شد که من هم رل نمایندهٔ شمارا بازی میکردم . بین آنها پزشکانی نیز هستند . آنها اسم کتاب و آدرس شمارا یادداشت نمودند . ۲ نفر ، یکی از بستون ودیگری یك ژاپنی گفتند سعی می‌کنیم برای ملاقات آوانسیان به تهران سفر نمائیم ... »

V. G. Hovannessian, 79 Shcholkovskoe Shosse, Moscow.

***

« معجزه هـایی که بتوسط خامخواری نصیب مـردم می‌شود بیش از ۳ سال است که می‌شنویم و می‌بینیم . بیشتر از مردم که با چندین بیماریها رنج میبردند در جلو چشم ما از بیماریها بکلی نجات پیدا کرده‌اند . ۷ نفر از بستگان ما خامخوار شده‌اند و هیچ‌کدام از آنها ازکارش ناراضی نیست. فلسفهٔ خامخواری بمن و خواهرم نیز سرایت نموده ولی متأسفانه کتاب شمارا نداریم ... »

Nward Khachaturian, 4 Kalinin St. Leninakan, Armenia.

***

« ۲۲ سال در علم طب کار می‌کنم . ازاین ۲۲ سال ده‌سال‌اخیر ازطبابت دست‌کشیده فقط در مطالعات علمی تلاش می‌کنم . دراین مدت راجع به مختل شدن سوخت‌وساز اسیداوریك ورابطهٔ آن‌با بعضی‌بیماریها مطالعه نموده به‌این‌نتیجه رسیده‌ام که زیادی پروتئین سبب پیری زودرس میشود . بدون اینکه در جایی خوانده یا شنیده باشم ، در مغز من راجع‌به ضرورت مصرف غذای خام فکری پیداشد ، بعداً مطلع شدم که سایر دانشمندان دراین‌باره مطالعاتی نموده ولـی نتوانسته‌اند این فکر را به‌پیروزی برسانند تا اینکه کتاب شمارا خواندم و حظ نمودم ازاینکه عقیدهٔ تازه‌ای که در فکر من تولید شده بود شما بخوبی ثابت‌نمودید وافکار مرا روشن ساختید .

ولی افسوس ، وقتی پزشکان هنوز حقیقت را نمی‌شناسند مردم معمولی چطور میتوانند معنی آنرا بفهمند ؟ برای اطرافیان من عجیب بنظر میآمد وقتی من مصرف داروها را به بیماران قدغن میکردم . این‌است که از طبابت دست‌کشیده بمطالعات علمی پرداختم . من‌موفق شدم‌قوانین بیوفیزیك پیدا کنم .که‌صحت گفته های شمارا بخوبی ثابت می‌نماید . »

رئیس آزمایشگاه فیزیولوژیك برای مطالعات علمی وزارت بهداری ارمنستان

Dr. Okta Hakobian, 42a Lenin Ave. Erevan.

خواهر بزرگم یك آموزگار بازنشسته است که در ایروان زندگی میکند، من همیشه برای او دسته دسته کتاب میفرستم واو این کتابها را از طرف من به بیماران و خام‌خواران نوع دوست هدیه مینماید . من از نامه‌های بیشمار او بعضی اقتباسها را جمع‌آوری نموده در اینجا ذکر مینمایم .

« آرشاویر عزیز میدانم که این نامه تورا خوشحال خواهد کرد . خام خواری هم در ایروان وهم در استانهای دیگر خیلی سریع پیشروی میکند . روزی نیست که کسی بمن تلفن نکند ویا بملاقات من نیاید . آنها یا برای کتاب ویابرای مشورت به خانه من میآیند . من کتابهای تورا به اشخاصی میدهم که واقعاً نیازمندند . اینجا به کتاب احتیاج زیادی است . آنها آنقدر دست بدست میگردند تا پاره پاره میشوند . من خیلی ناراحتم از اینکه هر کس تقاضا میکند تو بطور رایگان کتاب میفرستی ، چطور میتوانی این خرج سنگین را تحمل کنی ؟ (۱)

تو تصورش را نمیتوانی بکنی که چقدر بیماران سخت با خام‌خواری شفا مییابند ، آنها واقعاً تورا میپرستند . مردم اینجا بشردوست هستند و همینکه یکنفر خوب میشود او معالجه بستگان خودرا بعهده میگیرد و پنج شش نفر دیگر را هم از بیماریهای گوناگون نجات میدهد . اینها مانند یك زیارتگاه بمنزل من میآیند و سرگذشت خود را نقل مینمایند . اشخاصیکه قادر نبودند حتی یکقدم راه بروند الان دهها کیلومتر راه‌پیمائی میکنند .

اکنون از استانهای دیگر برای دیدن من میآیند . رئیس کتابخانه استفاناکرت برای کتاب خامخواری پیش من آمده بود ومیگفت کلیه خوانندگان کتابخانه کتاب خام‌خواری میخواهند ولی ما نداریم . آقای دیگر میگفت که در ده ما هفتاد نفر خامخوار میباشند که هیچکدام از آنها کتاب ندارند فقط من دارای یك کتاب هستم وآنها برای مطالعه آن دور من جمع میشوند .

خام‌خواری روزبروز توسعه بیشتر پیدامیکند ومعالجه شدگان باندازه‌ای زیاد هستند که نمیدانم از کدام آنها بنویسم .

سه‌روز پیش پزشك جوانی بمنزل‌من آمد و تعریف نمود که مرض ایروانی داشت مانند مالاریا که هفته دو سه روز باتب شدید در رختخواب میافتاد ، تمام

---

(۱) چون وصول پول از شوروی بوسیله اشخاص متفرقه ممکن نیست باین جهت مضایقه نمیکنم وبرای کمك بمردم هرتقاضائی برای کتاب از شوروی میرسد مجاناً میفرستم .

بدنش خورد شده بود و خیلی ناتوان و ضعیف بود، شبها خوابش نمیبرد و دریك وضع تحمل ناپذیری قرار داشت . همسرش با ۸۵ کیلو وزن دارای پاهای ورم کرده ، رگهای بیرون آمده در یك حال وخیمی زندگی میکرد . سه ماه میباشد که این خانواده با سه فرزند خود صددرصد خام خوار شده‌اند و حتی یك‌لقمه نان‌هم نخورده‌اند . اکنون از ناراحتی ها بکلی بهبود یافته‌اند . او میگفت «یك روز شمارا باید بمنزل خود ببرم تا مشاهده کنید که چطور بچه‌های من درچله زمستان حمام میگیرند و فوری میروند در هوای آزاد میخوابند . برادرشما یك فیلسوف‌است ، این خدمت بزرگی است که برای بشریت کرده‌است » . شوهر خواهر ایشان دکتر پروفسور است که قصد دارد یك مقاله علمی از خامخواری تهیه نماید .

یك بیمار دیگر که ۱۱۵ کیلو وزن داشت بیست سال تمام بودکه از ورم پا ودست زجر میبرد . در همان بیست روز اول خام‌خواری ۱۰ کیلو از وزن بدنش کم شد . پسرش میگفت « پدر من که قبلا قادر نبود دست وپای خود را حرکت دهد حالا مانند یك بچه راه میرود » . آنها همیشه برای شما وآناهید دعا میکنند. یك جوان ۲۸ ساله بیماری کلیوی‌داشت که بدنش‌ورم کرده بود ، حال اوبطوری وخیم‌بودکه امیدی برای معالجه نداشت ولی حالا در اثر خام‌خواری بکلی خوب شده است .

اشخاص روشن فکر همینکه میشنوندکه غذای پخته ارزش غذائی ندارد بدون اینکه کتاب شمارا ببینند باتمام خانواده خام‌خوار میشوند . رئیس اداره‌ایکه دخترم در آنجا خدمت میکند با خانواده خود خام‌خوار شده است . خواهر اویك کودك یتیم را بفرزندی قبول نموده واورا هم با خام‌خواری بزرگ میکند. موهای سر مادر اوکه تقریباً ۸۰ سال دارد در بعضی قسمتها سیاه شده است . او میگوید خجالت میکشم که مردم خیال کنند دراین سن موهایم را رنگ میزنم .

مادر شوهر خواننده معروف افلیاهامبارسومیان هایکانوش درآوانسیان چند بار بمنزل ما آمده است . او یك زن فهمیده و تحصیل کرده است ، همیشه سالادها وکیك‌های خوشمزه در منزلش درست میکند و میآورد . روی کیك بصورت جالبی باکشمش وبادام اسم ترا نوشته بود . من از عمل او تحت تأثیرقرار گرفته‌گریه نمودم . اواز خوشحالی قرار وآرام ندارد ، مرا بغل میگیرد و میگوید « برادر تو مرا از مرگ حتمی نجات داده‌است » .

در ایروان از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین فامیل خام‌خوار خانواده نقاش معروف بنام کلوزیان میباشد . آقای کلوزیان زخم معده با خون ریزی سخت داشت . در بیمارستان با آشنا شدن به روش خام‌خواری مصرف داروها را رد نموده

با خام‌خواری خودرا معالجه نمود. همسر او بیماری قارچ‌داشت Blastomycos که کلیه ناخن‌هایش ریخته بود و همچنین سرفه مزمن داشت که بهیچوجه خوب شدنی نبود . بعد از چهار ماه خام خواری ناخن ها مجدداً رشد نموده‌وسرفه معالجه شده است . دختر آنها در دوران حاملگی خام‌خوار بوده و بدون قطره‌ای خون ریزی کودکش را بدنیا آورده و مورد تعجب همه واقع شده است . چون شوهر او مخالف خام‌خواری بود از او طلاق گرفت و پس از دو سال بایك جوان خام خوار ازدواج نمود . اکنون پسر آنها یك کودك سالم و زرنگ چهار پنج ساله میباشد که مانند آناهید به غذای پخته لب نزده است . این نوع کودکان صددرصد خام‌خوار روز بروز زیادتر میشوند . در جشن سیمین سال ازدواج آقا و بانـــو کلوزیان حضور داشتم . ۳٦ نفر خام‌خوار دعوت‌شده بودند. کلیه آنها ازدکترها و نقاشان و موسیقی‌دانان و آموزگاران تشکیل شده بودند . نمیتوانم شرح دهم که با چه احترامی از من پذیرائی کردند . میز مجللی پراز سالادها وحلواها وغذاهای گوناگون چیده شده بود . از برگ کاهو و کلم دلمه خام درست کرده بودند ، از آرد بلال پلوخام حاضر کرده بودند وروی آن با عسل و میوه خشك خیس کرده نقشه رسم کرده بودند ، چند نوع کیك داشتند که نام یکی از آنها را آناهیدگذارده بودند. همه خوراکیها بقدری خوشمزه بودندکه چه بگویم ، از هریکی یك‌لقمه امتحان کردیم دیگر برای میوه‌جات تازه محلی نداشتیم . نطق‌هائی ایراد شد و بسلامتی من و تو و آناهید ازآب عسل و گلاب میآشامیدند . دفعه دیگر پس‌از اتمام نمایش نقاشیهای خود بمنزل ایشان رفتیم که ایندفعه مهمانها ۲٦ نفر بودند . همه خام‌خوارها باهم معاشرت میکنند واین قبیل مهمانی هارا تشکیل میدهند . خام‌خوارهای ناشناس وقتی در یکجا باهم روبرو میشوند همدیگر را بغل کرده میبوسند و آشنا میشوند .

بین خامخوارها پزشك هم زیاد دیده میشود . بیشتر استادان دانشگاه و فرهنگستان علوم خامخوار شده‌اند ولی از یکدیگر مخفی میکنند . یك زن و شوهر جوان هردو پزشك از آسایشگاه جرموك آمده بودند ، آنها میگفتند که روزی ٤۰ تا ٥۰ بیمار معاینه میکنند که همگی به‌کتاب خام‌خواری احتیاج‌دارند. آنها اطمینان میدهند که اگر کتاب بود هزار ها نسخه میشد فروخت . اخیراً پزشك شهر اسپیتاك راجع به‌وبا سخنرانی کرده بود و در ضمن مردم را تشویق نموده بودکه‌کتاب خام‌خواری را بخوانند و عمل‌کنند .

یك پزشك محترم بنام آباجیان ٦٤ ساله از شهر کیرواکان بمنزل من آمده بود . او سخت مریض بوده یکسال پیش باهمسرش خام‌خوار شده واکنون کاملا سالم است . او نقل مینمودکه استاد تغذیه‌ای دانشگاه ایروان پروفسور

هاروطونف برای سخنرانی بشهر کیرووا کان رفته بود. سالن کنفرانس پر از پزشکان و بیماران و خام‌خواران بود ، در پایان سخنرانی صحبت خامخواری بمیان آمده بود . خام‌خوارها دسته‌جمعی از جا برخواسته میگفتند که ما در بیمارستانهای شما ماه‌ها و سالها تحت درمان قرار گرفته و هیچ نتیجه‌ای ندیده‌ایم ولی اکنون با خامخواری بسلامتی کامل خود رسیده‌ایم . ما حاضریم خودمانرا در اختیار شما قرار بدهیم تا پرونده های بیمارستانی‌را مطالعه نموده بامزاج فعلی‌ما مقایسه کنید، دراین هنگام یکی از خامخواران بلند شده واز پزشك کیرووا کان سؤال کرده است « آیا شما مرا میشناسید » او جواب داد « نه » او گفت «من همان بیماری هستم که شما مردنی بحساب آورده واز بیمارستان جوابم کردید که بروم در خانه بمیرم تا مرگ من بحساب شما نوشته نشود . ولی اکنون با خام‌خواری به‌این‌سلامتی رسیده‌ام البته نمیتوانید مرا بشناسید » . دکتر از تعجب مات مانده بود .

از همه جالبتر جریان زیر میباشد . بانوئی که خودش پزشك میباشد چهار سال تمام فلج بوده و به پشت در رختخواب درازکشیده و قادر بحرکت بطرف چپ و راست خود نبود . او از ناامیدی تصمیم بخودکشی میگیرد . مدت بیست ویکروز غذا نمی‌خورد تا بمیرد . او بالاخره بخام‌خواری پناه میآورد . روزبروز حالش رو به بهبودی میرود و بعداز یکسال خامخواری اعضای او کم کم بحرکت در میآیند . چند ماه بعد بکمك چوبهای زیر بغل شروع بقدم زدن وراه رفتن میکند وبعداز مدتی بسر کار خود برمیگردد . اکنون او شغل پزشکی را ترك نموده در يك اداره به منشیگری مشغول است .

آرشاویر عزیز ، چند روز پیش در روزنامه « کمونیست » این آگهی‌را خواندم : « در تالار هنرستان فنی راجع بخام‌خواری سخن‌رانی انجام خواهد گرفت . سخنران پروفسور هاروطونف رئیس انستیتو تغذیه‌ای دانشگاه پزشکی ایروان » . او همان پروفسوری است که در کنفرانس کیرووا کان با عکس‌العمل شدید خامخواران روبرو شده بود و شرح آنرا در نامهٔ قبلی داده بودم » .

این پروفسور ارمنی ، روسی زبان چند سال پیش ، وقتی مشاهده‌میکند که در اثر خواندن کتاب خامخواری مردم ارمنستان علم تغذیه‌ای دانشگاه را زیر پاگذارده ودسته جمعی خامخوار میشوند ، بعلت مبتدی بودن در زبان ارمنی بدون مطالعه دقیق مطالب کتاب خامخواری برای حفظ حیثیت علم خود عجله میکند و مقاله‌ای به زبان روسی در روزنامه « کمونیست » بچاپ میرساند و سعی میکند مردم را ازاین عمل « خودسرانه » باز دارد . در این مقاله او جرئت نمیکند خامخواری را محکوم نماید و حتی مجبور میشود در چند مورد بمن حق بدهد، ولی فوائد خامخواری را منحصر میکند برای «بعضی موارد » و معالجه «بعضی

بیماریها» وضمناً از فوائد افسانه‌ای پروتئین حیوانی سخن میراند. بطریق‌دیگری هم نمی‌توانست رفتار نماید چون مارکس وانگلس و لنین در کتابهای خود این موادرا تعریف نموده‌اند . او بمردم توصیه میکند که خامخواری را فقط با مصلحت پزشك انجـام بدهند . در آخر مقاله صلاح در این میـداند کـه مردم در آتیه نتیجه تجربیات خودرا با دانشمندان علم پزشکی در میان بگذارند و مشترکاً به نتیجه برسند .

درجلد دوم کتاب خود باین پروفسور چنان جواب دندان شکنی داده‌ام که به اقرار خوانندگان هرکس در روش خامخواری شك وتردید داشت بعداز خواندن این جواب منطقی شکش برطرف‌گردید . در نتیجه در ارمنستان شوروی و حتی در سایر جمهوریها خامخواری چنان رواج می‌یابد و تعداد معالجه شدگان بقدری زیاد میشودکه بالاخره زیر فشار نامه‌های پی‌درپی خامخواران همـان پروفسور یعنی رئیس انستیتو تغذیهٔ ارمنستان تصمیم می‌گیرد در ایروان کنفرانسی بزرگ تشکیل بدهد و با خامخواران تماس مستقیم برقرار سازد و به‌گزارشهای آنها گوش فرا دهد . اکنون بدنبالهٔ نامهٔ خواهرم گوش بدهیم .

« من در وهله اول نمی‌خواستم باین کنفرانس بروم چون فکر میکردم که ممکن است بر ضد تو سخنانی بگویند که باعث ناراحتیم بشود ولی برخلاف تصور من همه‌چیز کاملا بر عکس و غیر منتظره درآمد . او بازبان روسی خیلی با احتیاط سخن گفت و فقط سعی نمود نشان بدهد که مصرف گوشت و چـربی چندان ضرری ندارد وبا لبخند اضافه کرد که حتماً خبر داریدکه در جلد دوم خامخواری آقای هوانسیان راجع بمن سخن رانده‌است .

سالن‌کنفرانس تماماً پراز خامخواران و طرفداران بود . آرشاویرجان، چه بگویم ، همینکه او سخنان‌خودرا تمام کرد و نشست ، خامخواران یکی پس‌از دیگری پشت تریبون رفتند و به تفصیل شرح دادند که اول چه بیماریهائی داشته واکنون بوسیله خامخواری بچه سلامتی کاملی نایل‌گردیده‌اند . اگر من بخواهم همه سخنان خامخواران را بنویسم یك‌کتاب میشود ، من فقط دوسه نمونه از آنها را می‌نویسم ، تو برای بقیه میتوانی حدس بزنی .

یك شخص چهل ساله بلند شد وگفت : «من چهل سال دارم . مرض‌قلبی و مرض کبد و مرض اعصاب و ورم کیـسه صفرا و سیاتیك و تعداد زیادی بیماری های دیگر داشتم . سالهای متمادی از خواب محروم بودم .» او یکی‌یکی نشان‌داد که از چهارده سال باینطرف در کدام بیمارستانها تحت درمان قرار گرفته است ، ذکر نمود اسامی آن پزشکانی که میخواستند اورا معالجه نمایند ولی موفق‌نشدند وروز بروز حالش باندازه‌ای وخیم‌تر شدکه اورا از بیمارستان جواب نمودند تا

برود پیش بستگان خود بمیرد . او گفت : « در نتیجه این بیماریها هشت سال تمام نتوانستم بسر کار خود حاضر شوم ، میتوانید از مؤسسه‌ایکه در آنجا کار میکنم تحقیق نمائید . وزن من ۱۲۰ کیلو بود ، در سایه علم آقای هوانسیان آنرا به۷۵ کیلو رساندم . درشب سوم خامخواری وقتی در کمال راحتی بخواب عمیق فرو رفتم، احساس نمودم‌که دارم معالجه میشوم . اکنون‌سه‌سال‌است‌که خام‌خوارم ، کاملا سالم و قوی هستم ، مرتب به سرکار خود میروم واز خود سالمتر کسی را نمی‌شناسم . »

یك جوان خوش قیافه بلند شد و خیلی عالی صحبت نموده چنین گفت : « من خیلی ضعیف بودم ، برای راه رفتن قوه نداشتم و همیشه کسلو بیحال بودم، از مریض بودن خود خبر نداشتم ، هنگامیکه فهمیدم که مریض هستم بخود آمدم و فکر نمودم‌که چرا باید در عین جوانی از کار بیافتم واینقدر زجر بکشم ؟ یك نفر بمن کتاب خامخواری داد . بعداز خواندن آن خامخوار شدم واکنون کاملا سالم و سرحال میباشم . روزی ۲۰ کیلومتر براحتی راه‌پیمائی میکنم . اگر بمنزل ما بیائید و به بینیدکه چطور بچه‌های خامخوار من مثل گل روز بروز می‌شکفند و نمو میکنند لذت خواهید برد . » او در آخر رو بطرف پروفسور کرد وگفت : « ما تابحال با شما خیلی ملایم رفتار نموده‌ایم . »

سپس بانوئی برخاسته و چنین گفت : « من در رشته آشپزی‌کار کرده‌ام، غذاها و شرینی‌جات عالی درست کرده‌ام و از آنها همیشه زیاد خورده‌ام . درنتیجه این خوردنیها مبتلا به فشار خون ومرض قند شدم . من دائماً از بی‌خوابی زجر میکشیدم . از روزهای اول خامخواری از خواب راحت و عمیق برخوردار شدم واکنون کاملا سالمم . سلامتی خودرا به پسر دکتر دانییلیان مدیونم . او مرا تشویق‌نمودکه بخامخواری دست بزنم . »

بعداً هایکانوش پشت تریبون رفت و کلیه سرگذشت خودرا پیش وبعداز خامخواری همانطوریکه بتو نوشته‌است تعریف نمود . بهمین طریق تعداد بیشماری از خامخواران مرتباً برمیخاستندواز سرگذشتهای خودگزارش میدادند. پروفسور همه اینها را یکی‌یکی یادداشت مینمود . این جلسه در ساعت ۱۹ شروع شد وتا ۲۳ و نیم ادامه داشت . خامخواران بازهم میخواستند ادامه بدهند ولی بعلت دیروقت بودن سالن تعطیل شد . خامخواران پیشنهاد نمودند هرچند یکبار اینگونه کنفرانسها تکرار شود . رئیس کنفرانس بآنها توصیه نمود به‌تلویزیون مراجعه نمایند واز راه سؤال و جواب جریان معالجه شدن خودرا برای همه مردم شرح بدهند .

نمی‌توانی تصورش را بکنی که در آن تالار چه هیجانی برپا شده بود . یك‌نفر از پائین با صدای بلند فریاد زد : « شما که نمیتوانید معالجه‌کنید چرا نمی‌گذارید که مردم خودشان بیماریهای خود را معالجه نمایند؟» بیچاره پروفسور مات‌مانده بود ومرتباً تکرار مینمود « من مخالف نیستم » . در پایان کنفرانس پروفـور بلند شد و رسماً اعلام نمود : « اکنون که شما اینچنین معالجه شده‌اید، بروید روش خودرا ادامه بدهید و غذای طبیعی بخورید نوش‌جانتان باشد ، من نه‌تنها دیگر مخالفتی ندارم بلکه در دانشگاه هم دراین‌باره گزارش خواهم داد . »

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan

***

« از کتابهای شما زیاد فروخته‌ام . همه می‌گویند این بزرگترین خبری است‌که تا به‌امروز شنیده شده . من‌تصمیم‌گرفتم دراین‌کاربزرگ‌بشماکمك نمایم . واین کار باید خیلی جدی انجام بدهم چون خیال دارم یك پرورشگاه تأسیس کنم که بین هزاران پرورشگاههایی‌که در آینده باز خواهند شد نمونه باشد . کودکان این پرورشگاه باید فقط با غذای زندهٔ نباتی تغذیه نمایند .



بانو استرای باگروهی از کودکان زنده‌خوار پرورشگاه

یك مزرعه بزرگ و قشنگ دارم که در آنجا میتوانم برای تغذیهٔبچه‌ها بدون کود شیمیائی میوه‌جات وسبزیجات بعمل بیاورم وازفروش‌بقیه‌محصول‌خرج پرورشگاه را تأمین نمایم . یك مساحت کافی نیز برای بازی و ورزش کودکان

میماند . شما میتوانید اینها را در کتابهای خود بنویسید تا مردم‌بدانند خامخواری بچه موفقیتهای بزرگ نائل میگردد و آغاز تغذیه نوین کودکان بانمونهٔ دختر قشنگ شما آناهید بنیانگذاری می‌شود . »

Nancy _ Anne Stry, Box 1228, Cuernavaca, Mexico



سگ ۷ ساله بنام « جکی » که در تمام عمرش فقط با غذای زندهٔ نباتی تغذیه نموده است .
به صفحه ۱۷ رجوع کنید .

زنده خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند

در موقع شروع زنده‌خواری با اولین مشکلی که مردم روبرو می‌شوند این است که نمی‌دانند چه باید بخورند و چطور بخورند. همانطور که گفته‌شد بهترین طرز تغذیه این‌است که مردم چند نوع غذای طبیعی را روی میز بچینند واز هر کدامش که میل دارند بردارند و بخورند. در آیندهٔ نزدیك وقتی زنده‌خوارهای کاملا سالم بهترین و مفیدترین کار وفعالیت و تفریحات را برای خود انتخاب کردند دیگر حوصله نخواهند کرد وقت گرانبهای خود را صرف‌نموده چند نوع سالاد تهیه نمایند. بدین طریق مردم کم‌کم به‌طرز تغذیهٔ ساده وطبیعی روی میآورند. مخصوصاً کودکان زنده‌خوار هیچ میل به سالادها از خود نشان نمیدهند. من و همسرم و سایر زنده خواران سالخورده بیشتر میل‌داریم سالادهای متنوی که در آن گندم وگردو وسیب زمینی وروغن زیتون بکار برده باشند بخوریم چون اینها تقریباً جای خوراکهای پخته را پر می‌کنند و آدمی را زودتر سیر می‌نمایند، ولی دخترم آناهید که در عمر خود هیچ خوراك پخته نخورده وحتی نمی‌داند مزهٔنان چیست به‌این سالادها چندان‌علاقه‌ای نشان نمیدهد وبندرت یکی دو قاشق از آنها بر میدارد، ولی در عوض ٤ ـ٥ عدد گوجه‌فرنگی یا خیار یا هویج را پشت سرهم می‌خورد، یا یکی دو تا بادمجان بزرگ با پوست میل می‌نماید. بعضی وقت‌ها یك‌بشقاب پر تربچه یا سیب‌زمینی خورد می‌کند چند عدد لیمو ترش روی آن میریزد و می‌خورد. گاهی می‌بینیم هندوانه رسیده‌را گذاشته یك‌تکه پوست آنرا بدست‌گرفته وبا میل فراوان می‌خورد یا اینکه یك‌مشت‌گندم خشك را در دهان ریخته میجود.

ما بزرگسالان که ذائقه خودرا خراب نموده‌ایم ازاین چیزها تعجب می‌کنیم، ولی آناهید که دختر واقعی طبیعت می‌باشد با ذائقه طبیعی خود دراین غذاهای طبیعی مزهٔ لذیذپیدا می‌کند واز خوردن‌آنها لذت میبرد. من شخصاًفکر

می‌کنم در پوست فشرده هندوانه بیشتر از خود هندوانه غذا موجود است. آناهید معمولا میوه‌جات خیلی شیرین زیاد دوست ندارد، ولی گاهی که میل می‌کند یک دفعه ۲۰ـ۲۵ عدد خرما می‌خورد. او به نمک هم علاقه نشان نمیدهد و خیار یا گوجه‌فرنگی را بدون نمک می‌خورد. طبیعتاً همه کودکان زنده‌خوار همین عادت را دارند و وقتی که آنها بزرگ شدند و مشغولیات مفیدتری برای خود انتخاب نمودند مسئلهٔ تغذیه در درجهٔ دوم اهمیت قرار می‌گیرد و مردم می‌توانند یک‌مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته تمام روز عقب کار خود بروند، ولی حالا که بیشتر مردم میل دارند یک برنامهٔ تغذیه‌ای داشته باشند که شبیه به ناهار وشام سابق باشد من بطور نمونه طرز زندگی خودمان را شرح میدهم.

در بازار آهنگرها و چهل‌تن خشکبار فروشیهای بزرگ هستند که همه چیز را سی تا چهل در صد ارزانتر از خیابانها میفروشند. در آخر پائیز آنجا میرویم و برای مصرف ۳ـ۴ ماه میوه‌جات خشک مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام‌زمینی، نارگیل، برگ هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلوزرد، گوجه، آلبالو و غیره از هریک ۳ـ۵ یا ۱۰ کیلو می‌خریم، جدا جدا در نایلونها یاظرف های پلاستیکی میریزیم و پهلوی هم می‌چینیم. خشکباری که شستن لازم دارد۳ـ۴ بار میشوئیم تا از خاک کاملا پاک شود و یک یا ۲ روز پهن می‌کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلوهم کشمش ملایری که در سایه خشک شده میخریم در مقابل در سال ۴۰ـ۵۰ کیلو فخری محصول مراغه که بهترین کشمش میباشد در خانهٔ ما مصرف میشود.

روزانه ۲۰۰ گرم یعنی هر سال تقریباً ۷۰ کیلو مغز گردو میخوریم که روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ گرم آنرا در سالادها و بقیه را با کشمش و خرما وعسل مصرف می‌نمائیم. روزانه تقریباً ۱۰۰ـ۱۵۰ گرم گندم مصرف می‌نمائیم. یک کیسهٔ بزرگ گندم میخریم، مانند روستایانی که گندم را برای آسیاب حاضر می‌کنند خوب میشوئیم، پاک می‌کنیم وبرای تمام سال حاضر نگه می‌داریم. ماش، عدس، نخود و غیره کم‌مصرف می‌کنیم، گاهی ۲ـ۳ کیلو از آنها میخریم.

روزانه در حدود ۱۵۰ تا ۱۶۰ گرم روغن زیتون طبیعی تصفیه نشده در سالادها بمصرف میرسانیم. روغن زیتون «شاهوردیان»، «ایران» و بعضی روغنهای رودبار نسبتاً طبیعی و سالم میباشند، ولی بهترین روغن زیتون تصفیه نشده که از هر حیث اطمینان بخش است روغن زیتون کارخانهٔ روغن‌کشی گنجه میباشد که تحت کنترل دولت است و فکر نمیکنم که تقلبی در کار باشد. این روغن را با ماشین سنتریفوز (Centrifuge) می‌گیرند. یک قسمت خیلی کوچک آنرا در حالت طبیعی میفروشند و قسمت عمدهٔ دیگر را تصفیه می‌کنند،

یعنی می کنند، کلیهٔ خواص طبیعی آنرا میگیرند و به اسم روغن ورامین میفروشند. چون مردم « پیشرفته» و «متمدن» دوست ندارند چیزی را که طبیعی است بخورند، این است که این روغن تصفیه نشده در فروشگاه‌های تهران کمیاب است . هرسال مخصوصاً برای روغن زیتون به گنجه میرفتم واحتیاج سالانهٔ خودرا از آنجا تهیه می‌نمودم. امسال فقط ۲٤شیشهٔ بزرگ ۹۰۰گرمی ازآنجا توانستم بدست بیاورم. بمن گفتند که در فروشگاه مرکزی شرکت در تهران می‌توانم بیشتر پیدا نمایم . درانبار مرکزی شرکت برای سه میلیون جمعیت تهران فقط ۱۲۰ بطری ۹۰۰ گرمی روغن طبیعی موجود بود که همه آنهارا خریدم . رئیس فروشگاه بمن گفت که مردم روغن خالص طبیعی نمیخرند برای این است که کم درست می کنند و قول داد اگر درآینده ما احتیاج بیشتری داشته باشیم بیشتر تهیه می‌نمایند .

سالانه ٦۰ تا ۷۰ کیلو عسل مصرف می کنیم . متأسفانه مثل همه‌چیز در تولید عسل هم مرده‌خواران پول پرست تقلبهای عجیب و غریب می کنند که هم به زنبور ظلم می کنند وهم به مصرف‌کننده ضرر میرسانند . بطوری که میدانیم زنبور تابستانها با شیرهٔ گل تغذیه می‌نماید و یك‌قسمت این شیره را بصورت‌عسل برای مصرف زمستان ذخیره می‌نماید . سابق مردم قسمت عمدهٔ این ذخیره را برای فروش برمیداشتند و قسمت کوچك آنرا برای زنبور میگذاشتند . ولی اکنون کلیه ذخیرهٔ زنبور را برمیدارند و برای تغذیهٔ زنبور شیرهٔ شکر میگذارند . سابق مردم کندوهای گرد می‌ساختند که زنبور در آن باموم طبیعی خانه‌ها درست می‌نمود و آنهارا باعسل پر میکرد . بعداً به جهت اینکه زنبور برای ساختن موم وقت صرف نکند و بیشتر عسل بسازد در چهار چوبها یك‌لای موم باسیم می‌بندند که زنبور روی آن خانه‌ها ساخته‌با عسل پر نماید. اکنون ماشینی‌اختراع نموده‌اند که شهد عسل را از این خانه‌ها بیرون می کشد بدون اینکه به آنها آسیبی برساند، واین موم گردو خاك گرفته را چندین‌سال متوالی استفاده می‌نمایند . فقط معلوم نیست وقتی در آینده دستگاه هایی که زنبور با آنها موم می‌سازد بیکار بمانند واز کار بیفتند ، مردم هم ذخیرهٔ موم را تمام کنند چه میشود ؟ ولی هیچ‌جای نگرانی نیست ، مردم « متمدن » در علم فن چنان پیشرفت نموده‌اندکه بآسانی ازروغنهای مصنوعی یااز یك مادهٔ دیگر موم مصنوعی می‌سازند وبه‌رخ مردم‌ساده لوح‌می کشند.

بهترین عسل آن عسلی است که از گلهای کوهستانها مانند دماوند، سبلان و غیره بدست میآید . عسل مازندران نسبتاً رقیق‌است، کمرنگ وبی‌بو . اول‌بهار وقتی در کوهستانها هنوز هوا سرد است کندو داران کندوها را با ماشینهای باری میبرند بطرف جنگلهای مازندران ، آنجا میگردانند ، کندوها را باگلهای آنجا پر می کنند ، برمیگردند به دماوند و عسل‌را به اسم دماوندی میفروشند. این

هم يك نوع تقلبی است ، ولی از بو ورنگ و طعم عسل بخوبی معلوم است که کدام یك از اینها عسل دماوندی میباشد . بدترین کار اين‌است كه اين‌عسل را آب‌نموده نصف و نصف، وبلكه بيشتربا شيرۀ شكر مخلوط می کنند وسپس درجعبه ها یاشیشه‌ها پر نموده به اسم عسل خالص میفروشند . روزی رفته بودم اوشان ، در دكانی شهد عسل دیدم که در ظاهر طبیعی و پررنگ و غلیظ بنظر میرسید ، چندکیلو خریدم آوردم منزل ، دیدم شکررا داغ نموده با عسل مخلوط کرده‌اند كه آنرا برنگ قرمز در بیاورند .

غير از این خوردنیها که عمده‌ای میخریم و همیشه در آشپزخانه و روی میز ما حاضر است ، آن سبزیجاتی را که از همه بیشتر مصرف می‌کنیم گوجه‌فرنگی و خیار و پیاز میباشد . من ، همسرم و آناهید سه نفره روزانه ۲ کیلو گوجه‌فرنگی و ۱۵ عدد خیار بزرگ و سه چهار پیاز درشت مصرف می‌کنیم . البته حرفی نیست که همه نوع میوه‌جات فصلی نیز در یخچال ما همیشه موجود است. تابستانها روزانه در حدود ۵ ریال و زمستانها ۱۰ ریال سبزی مصرف می‌نمائیم .

این تقریباً برنامۀ تغذیه‌ای ماست ، ولی این به هیچ وجه‌الوجوه برای سایر زنده خوارها نباید قانون باشد. این همه غذاهای ارزنده که ما می‌خوریم‌نسبتاً لوکس بنظر میآید ، ولی با مقایسه با مرده‌خوارهای طبقه متوسط خرج روزانۀ ما از یك خوراك مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمی‌کند . اگر بحساب بیاوریم پولهایی که مرده‌خوارها برای چای وقند و کره و پنیر و شیرینیجات ومشروبات وصدها نوع چیزهای دیگر مصرف می‌کنند می‌بینیم که خرج زنده خواران خیلی ناچیز می‌باشد . بطور مثال میشود گفت که پولی را که ما در یکسال تمام برای تغذیه خرج می‌کنیم بیشتر از آن مبلغی نیست که مرده‌خوار بیچاره برای عمل چند دقیقه‌ای به پزشك پول پرست می‌پردازد .

بطوریکه ملاحظه فرمودید گردو، گندم، عسل و روغن زیتون که خوردنیهای فشرده و زودسیر کننده میباشند غذای اساسی مارا تشکیل میدهد ، ولی اینها برای هیچکس اجباری نیست ، کسی‌که میخواهد بیشتر صرفه‌جویی کند می‌تواند بجای عسل خرما یا کشمش بخورد . یا بجای روغن زیتون روغنهای تصفیه نشدۀ آفتابگردان یا کنجد مصرف نماید . معمولا ما در ناهار سه نوع سالاد مصرف می‌کنیم ، از هریکی فقط یك بشقاب. سوپ‌گندم وسالاد فصل همیشه موجود است ولی سالاد سوم گاهی سالاد شیرین ، گاهی دلمه یا یك سالاد دیگر میشود . بطور کلی ما روزانه نفری فقط یك بشقاب سالاد میخوریم و میوه‌جات معمولی‌که همه از آنها میخورند ، به‌عبارت دیگر هرزنده‌خواری در مقابل همۀ پختنیها فقط‌یك بشقاب‌سالاد مصرف‌میکندکه منتهی‌قیمت آن‌از ۱۰ــ۱۵ ریال‌تجاوزنمیکند.

طرز تهیه چند نوع سالادی که ما مصرف می‌کنیم بشرح زیر است : اول ببینیم چطور بایدگندم را برای خوردن حاضر نمود . ۲ـ۳ فنجان گندم یا ماش یاعدس یا نخود در یك ظرف پراز آب خیس می‌کنیم ودر یك‌گوشهٔ آشپزخانه می‌گذاریم . بعداز ۲۰ـ۲٤ ساعت این آب را تماماً خالی می‌کنیم و ظرف را با سرپوش خود می‌پوشانیم . اگر جای ظرف گرم باشد گندم زودتر شروع به‌جوانه زدن می‌کند . برای اینکه گندم خشك نشود ، روزی یك یا دو مرتبه ظرف‌را پراز آب می‌کنیم ، به‌اصطلاح گندم را خوب می‌شوئیم و آب‌را مجدداً تا آخرین‌قطره خالی می‌کنیم چون اگر گندم در آب زیاد بماند می‌میرد و جوانه نمیزند . اگـــر عجله داریم و می‌خواهیم زود جوانه بزند در جای گرم نگه میداریم ، درصورت دیگر در یخچال می‌گذاریم که آهسته‌تر جوانه بزند . جوانه تا ۳ـ٤ سانتیمتر رسیده هم می‌توان مصرف نمود .

سوپ گندم برای ۳ یا ٤ نفر

یك چرخ گوشت روی میز می‌بندیم . اول چند عددگوجه‌فرنگی رسیده چرخ می‌کنیم تا یك بشقاب سوپخوری تقریباً پر شود ، سپس دو مشت گردو، یك هویج متوسط ، یك سیب زمینی کوچك ، یك تکه چغندر قند ، نصف‌پوست پرتقال و ۲ یا ۳ مشت گندم جوانه زده را پشت سرهم چرخ می‌کنیم ، در آخر چندبرگ کاهو یا پوست خیارهم می‌شود اضافه نمود . وقتی کار چرخ را تمام کردیم یك پیاز بزرگ ویك دسته شبت روی آن با چاقو خرد می‌کنیم ، نصف فنجان روغن زیتون ۱ عدد لیمو ترش، کمی نمك و فلفل‌هم به آن اضافه می‌نمائیم . درتابستانها موقع خوردن این سوپ مقداری آب اضافه می‌کنیم ، چند تکه یخ درآن‌میاندازیم، خیار خرد می‌کنیم واگر کسی مایل باشد یك مشت هم کشمش دراین ســالاد میریزد و سرد سرد می‌خورد . این سالاد را می‌شودظهر درست نمود وچند قاشق‌هم در یخچال برای‌شب نگه‌داشت، ولی روزبعد، نباید خورد . این سالاد اساسی‌ماست که هرروز می‌خوریم .

دلمــه

همه نوع سبزی دلمه (شبت ــ گشنیز ــ جعفری ، ریحان ، تره ، مرزه، پیازچه ، نعنا ، ترخون) و یك پیاز خورد می‌کنیم ، یك مشت آردگردو ، یك مشت گندم جوانه زده ، کمی ادویه‌جات ، نمك ، سماق ، روغن زیتون ، لیموترش (هیچ وقت آب لیموی مانده مصرف نمی‌کنیم) به آن اضافه می‌کنیم، چند دقیقه خوب بهم می‌زنیم یا همینطور می‌خوریم واگر وقت کافی داریم دربرگ کاهو مثل دولمهٔ معمولی می‌پیچیم وروی میز میآوریم .

سالاد فصل

همانطور که همه می‌دانند این سالاد معمولا از خیار ، گوجه‌فرنگی ، روغن زیتون ولیمو ترش تشکیل میگردد . ما خیار ، گوجه فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می‌بریم ، کمی فلفل سبز ، جعفری و ۲ـ۳ برگ کاهو خرد می‌کنیم، یك هویج رنده می‌کنیم، سپس روغن زیتون و لیمو ترش‌و نمك را اضافه‌می‌کنیم، خوب قاطی می‌کنیم وباقاشق می‌خوریم. هرکس می‌تواند مطابق میل و سلیقهٔ خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر ، مانندگندم ، ماش ، سیب‌زمینی، چغندر، گل‌کلم ، کرفس ، سبزی ، آردگردو وغیره این سالاد را به شکل های مختلف در بیاورد .

سالاد شیرین

کاهو ، کرفس ، کلم ، گل کلم و هویج خورد می‌کنیم ، سپس روغن زیتون ، عسل ، لیمو ترش و آرد گردو ویا آرد بادام اضافه می‌کنیم . اگرکسی دوست داشته باشد عوض آردگردو می‌تواند روی سالاد ها نارگیل رنده نماید .

سالادکدو

گوجه یا آلو خشك را از هسته جدا می‌سازیم و چرخ می‌کنیم ، روی‌آن کدو و چغندر قند رنده می‌کنیم ، ادویه‌جات وروغن زیتون اضافه نموده خوب بهم می‌زنیم .

حلـوا

آردگردو ویا آرد بادام را باعسل فراوان مخلوط مینمائیم ،کمی هل یا وانیل‌اضافه می‌کنیم تا بشکل خمیر در بیاید . اگر کسی حوصله داشته بـاشد میتواند این حلوا را قطعه قطعه کرده توی کاغذ های الوان مثل شکلات بپیچد و دریك ظرف بچیند . این حلوا با کاهو یا نعنا و ترخون تازه بی‌نهایت خوشمزه است . میتوانید خرما ، کشمش ، آلوخشك و غیره با گردو ، بادام ، پسته و مانند آنها چرخ نمائید ، در کاغذ های سربی مثل شکلات قشنگ بپیچید وجلو مهمان بگذارید .

کمپوت میوه خشك

در زمستانها همه نوع خشکبار مانند آلو ، آلبالو ، کشمش ، برگ هلو، هلوی مشهدی و غیره در آب فراوان خیس می‌کنیم ، کمی وانیل میزنیم ، روز بعد مثل کمپوت پخته نرم میشود ، می‌گذاریم در یخچال وسردسرد میخوریم . این کمپوت بیشتر از ۲ـ۳ روز نمیشود نگه داشت زیرا زود ترش میگردد .

کمپوت میوه‌تازه

چند عدد سیب ، گلابی ، پرتقال ، موز ، و مانند آنها خیلی ریز باندازه یك سانتیمتر خرد میکنیم ، کمی عسل و وانیل اضافه می‌کنیم مدتی در یخچال نگه میداریم تا سرد شود .

کیك

در روز های تولد و جشنهای دیگر کیکهای مختلف درست می‌کنیم که شما را بایکی از آنها آشنا میسازیم . مقداری آلو ، گوجه و آلبالوی خشك را از هسته جدا می‌کنیم ، دو عدد سیب ، دو عدد پرتقال، یك گلابی ، یك‌به-، دوفنجان مغز گردو ، یك‌پوست‌پرتقال پشت‌سرهم چرخ می‌کنیم ،کمی وانیل اضافه‌می‌کنیم‌و خوب بهم میزنیم . برای اینکه این مخلوط را بحالت خمیر نسبتاً سفت دربیاوریم کمی آردگندم سبوس‌دار یا آرد سنجد به آن اضافه می‌کنیم. سعی می‌کنیم حتی‌الامکان آردرا کم مصرف نمائیم و بوسیله میوه خشك و مغز گردو این مخلوطرا سفت نمائیم . بعداز اینکه خمیر کیك کاملا حاضر شد یك سینی گرد برمیداریم، روی آن با الك کوچك آرد میپاشیم، خمیر را به‌بلندی دوسه سانت‌پهن مینمائیم، آنرا خوب صاف می‌کنیم ، روی کیك نیز آرد میپاشیم ، سپس با آرد پسته یابادام آنرا میپوشانیم‌و در خاتمه‌با بادام ، کشمش، پسته، پوست‌پرتقال وغیره‌تزئین‌میکنیم. اگر خشکبار برای چرخ نمودن یا از هسته جدا کردن خیلی سفت است، چند روز جلوتر آنهارا میشوئیم ، در یك ظرف سربسته نگاه میداریم تا نرم شود . برای بدست‌آوردن‌آرد سنجدآنرا ازپوست‌جدا میسازیم، دریك‌الك‌محکم مالش‌میدهیم، آرد سنجد از سوراخهای الك پائین میریزد .

نان روغنی

گندم جوانه زده را در روز دوم یا سوم دو دفعه چرخ می‌کنیم، مقداری روغن زیتون و کمی نمك اضافه می‌کنیم و بهم میزنیم . اگر این خمیر خیلی شل بنظر آمد یك مشت آرد به آن میزنیم تا مثل خمیر نان معمولی در بیاید ، سپس کمی آرد روی یك تخته یا سینی الك می‌کنیم ، خمیررا تکه تکه روی آن باندازهٔ یك بشقاب چایخوری و به ضخامت تقریباً نیم سانتی‌متر پهن می‌کنیم وزیر آفتاب خشك می‌نمائیم. اگر روغن‌کم باشد نان سفت در می‌آید واگر خیلی‌زیاد باشد وا میرود . بهاین نان میشود کمی کشمش یا گردو یا چیز دیگر مخلوط نمود و نانهای مختلف درست کرد .

در خاتمه باید راجع به‌یك‌موضوع مهم تذکربیشتری بدهم . اگر کسی میخواهد همیشه سالم زندگی کند یا اگر مریض است و میخواهد از بیماریهای خود کاملا نجات پیدا کند باید صد درصد زنده‌خواری را مراعات نماید ، یعنی لب به غذای پخته ابداً نزند . اکنون دلیلش را به شما میگویم :

وقتی بچه نسبتاً سالم بدنیا میآید او مدتی در مقابل خوراك مرده به مبارزه میپردازد و قسمت عمدهٔ کالری بی‌ارزش و سمومی راکه بتوسط این خوراکها وارد بدن میشوند از بدن دور میکند . ولی موقعی میرسد که ارگانها خسته میشوند ، یك مقدار از سموم ، فرض کنیم ۱۰ یا ۱۵ درصد آنها در بدن باقی می‌ماند و از طرف دیگر قسمتی از پروتئین بی‌ارزش سلولهای زائد بوجود میآورد ، بدین‌طریق شخص بدون اینکه خودش خبر داشته باشد بتوسط خوراك‌های مرده بیماریهای بیشماری در بدن خود جمع‌آوری می کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن میدهد .

حالا یکی ازاین اشخاص خوراك مرده راکنار میگذارد و فقط با غذای زندهٔ گیاهی تغذیه می کند . میدانیم که بتوسط غذای طبیعی هیچ نوع مادهٔ سمی وارد بدن نمیشود برعکس روزانه چندگرم سم نیز ازبدن خارج میگردد . اگر در آخر ماه زنده‌خوار جدیدیك وعده خوراك‌پخته بخورد سمی‌که ازاین خوراك بوجود آمده دیگر یك قسمت آن از بدن خارج نمی‌گردد بلکه کلیتاً در بـــدن می‌ماند چون جایی‌که در مدت یکماه زنده‌خواری خالی‌گردیده برای پذیرائی سموم جدید آماده میباشد ، ضمناً سمومی که در حال حل شدن هستند دوباره‌بجای خود برمیگردند . از طرف دیگر سلولهای زائد که در یك‌ماه زنده خواری‌گرسنه مانده ودر حال مرگ میباشند ، بتوسط این یك بشقاب خوراك مرده مجدداً به‌حال میآیند وفعالیت مضرانهٔ خودرا ادامه می‌دهند . به‌عبارت دیگر بیماری دوباره اوج میگیرد و نتیجه‌ای‌که در عرض یکماه زنده‌خواری بدست آمده‌بود با خوردن یك وعده خوراك مرده از بین میرود . مخصوصاً اشخاصی که بیماریهای مزمن، سابقه‌دار یا « صعب‌العلاج » دارند این‌نکته را باید خوب درك نمایند که اگـــر بهبودی آنها کند جلو میرود دلیلش فقط این‌است که آنها خامخواران کامل نیـــستند و گاهی مواد مرده نیز مصرف می‌نمایند بخیال اینکه « با یك دفعه طوری نمی‌شود » .

غذای طبیعی معجزهٔ خودرا روی همهٔ بیماریها سریع و آشکار نشان میدهد ، ولی این نتیجه فقط در شرایط صددرصد زنده‌خواری بدست میـــآید

برای نجات این دنیا از کلیهٔ بیماریها فقط یك‌راه وجوددارد واین‌راه قدغن‌کردن بخت‌وپز میباشد . اگر مردم میلیونها سال زحمت بکشند نمی‌توانند راه دیگری پیدا کنند . این یگانه راهی است که خود پروردگار برای عموم مردم تعیین نموده واین راه برای همه‌کس باز است .

خامخواری خیلی سریع پیشرفت میکند . بطوری که در صفحات قبل خواندید در ارمنستان شوروی جمعیت زنده‌خواران تأسیس شده که بیشتر اعضای آنرا پزشکان تشکیل میدهند . رئیس این جمعیت برای رسمی نمودن زنده‌خواری یك پیشنهاد ۹ ماده‌ای تنظیم نموده و به دولت تسلیم کرده است . رونوشت این مدرك بعد از اتمام چاپ این کتاب بدست من رسید .

قدمی را که پزشکان ارمنستان برداشته‌اند در انقلاب زنده‌خواری واقعاً یك عمل خیلی بزرگ و مهم میباشد . از اینرو لازم دانستم نامه‌ای را که رئیس زنده‌خواران برای من نوشته و همچنین رونوشت تقاضانامه را ضمیمهٔ کتاب نمایم .

سلام استاد گرامی آرشاویر در آوانسیان ، من ، واچاگان گاسپاریان رئیس کمیتهٔ مرکزی زنده‌خواران ارمنستان بشما درود میفرستم .

استاد گرامی من میخواهم شما را با شادی خود سهیم نمایم . من خودم را بسیار خوشبخت احساس میکنم که زنده‌خواران ارمنستان شوروی بمن اطمینان نموده این کار بزرگ را بمن سپرده‌اند . من با میل فراوان این وظیفه مقدس را قبول‌می‌کنم چون مدتها پیش قسم‌خورده بودم که جان خود را در راه زنده‌خواری فدا کنم ، و حالا این کار بوقوع می‌پیوندد . سلامتی من از بین رفته بود ، از بیماریهای قلب و کلیه‌هایم علیل شده بودم ، در عرض ۱۸ سال نتوانستم شفا پیدا کنم ، از علم پزشکی مأیوس شدم . با خواندن‌کتاب خامخواری شما در سال ۱۹۶۵ خامخوار شدم و دوباره جان گرفتم . من اکنون هر روز ٤ ــ ٥ کیلومتر میدوم ، من خوشبختم ، من سالمم ، اینفارکتوس قلبم دیگر نیست . صدها نفر مثل من با زنده‌خواری دومرتبه متولد شدند و شما را ستایش میکنند .

اکنون از موفقیتهای ما بشنوید :

جمعیت خامخواران تشکیل داده و یك کمیته ١٤ نفری انتخاب نموده‌ایم. همهٔ اعضای این کمیته بشما سلام میفرستند . برنامه‌ای تنظیم نموده‌ایم و مطابق آن کار میکنیم . ماهی یکمرتبه جلسهٔ کمیتــه داریم و هر سه ماه یك‌دفعه مجمــع عمومی تشکیل میدهیم .

در ۱٦ ژانویه ۱۹۷۲، اجتماع عمومی داشتیم . در این اجتماع عده‌ای از پزشکان و دانشمندان شرکت داشتند که همهٔ آنها یا زنده‌خوارند و یا طرفدار ما هستند وهمگی فقط یك مقصد دارند ، زنده‌خواری را توسعه بدهنـد و آنرا برای معالجهٔ بیماران در علم پزشکی به اجرا بگذارند .

سرشماری زنده‌خواران را شروع نموده‌ایم ، خوامخواری روز بروز سریعتر توسعه پیدا میکند ، علم شما دیگر با هیچ مانعی مواجه نمیشود ، مخالفین یا حرف نمیزنند و یا پیش ما میآیند تا از شك بیرون بیایند . اکنون درجلسات ما بقدری جمعیت زیاد میشود که افراد برای نشستن جا پیدا نمیکنند . اکنون دانشمندان علم پزشکی بطرف ما می‌آیند و اطمینان حاصل میکنند که زنده‌خواری نیرومندترین اسلحهٔ علم پزشکی می‌باشد .

آقای آرشاویر در آوانسیان عزیز من می‌توانم افتخار کنم که هر جلسهٔ ما یك مکتب است که مردم یاد میگیرند که چطور سلامتی خود را پیدا کنند و چطور آنرا نگاه‌دارند . این جلسات برای مردم چون یك دانشگاه بهداشتی است .

ما زنده‌خواران با علاقهٔ زیاد و خیلی جدی به مردم کمك می‌کنیم وآنها را معالجه میکنیم . مخصوصاً اشخاصی‌که اثرات‌تلخ داروها را چشیده‌اند، مأیوس و ناامید ، با بدنهای خرد شده ، در آخرین ماههای زندگی خود بما مراجعـه میکنند و از لب گور برمیگردند .

اینها مدارکی درخشان هستند که پزشکان بی‌اطلاع را قانع می‌کنند و ما را بیشتر به هیجان می‌اندازند . مطمئنم که با دیـدن موفقیتهای ما در معالجـهٔ بیماران درحال مرك دولت ودانشمندان ارمنستان برای توسعهٔ این‌علم شگفت‌انگیز درمانگاهها و سایر وسایل در اختیار ما خواهند گذاشت ، در این خصوص من‌برای دولت یك تقاضانامه فرستادم که رونوشت آنرا برای شما ارسال میدارم .

استاد گرامی خواهش می‌کنم از سلامتی خود و همسرتان و آناهید ما را مطلع سازید . همسر من دکتر نینا روبنی گاسپاریان و پسرانم ادوارد ۱۲ ساله و کارن ٦ ساله به همگی شما سلام می‌فرستند . ما نیـز مثل شما با غذای زندهٔ نباتی تغذیه می‌کنیم . بزودی فرزند سوم ما بدنیا می‌آید که او را از بدو تولـد بـا خامخواری بزرگ خواهیم کرد .

خیلی میل داریم با برنامهٔ غذائی شما آشنا شویم . ما خیال داریم صورت غذاهایمان را مثل یك کتابچه چاپ کنیم اگر میل دارید برای شما میفرستم . خواهش می‌کنم راجع به پیشرفت زنده‌خواری در ممالك دیگر برای ما بنویسید .

واچاگان گاسپاریان

نامه سر گشاده

آقای واچاگان گاسپاریان رئیس جمعیت خامخواران

و خانم دکتر نینا روبنی گاسپاریان به مقامات شوروی

دربارهٔ خوامخواری که مدتهاست به نتایج مثبت رسیده ولی هنوز مورد توجه وزارت بهداری ودولت قرارنگرفته‌است خواهش می‌کنیم رسیدگی‌دقیق‌شود.

چند نفر که از متن کتاب خامخواری بی‌اطلاع بودند برعلیه آن مقالاتی نوشتند، وقتی ما از این آقایان پرسیدیم روی چه اساسی این کار را کرده‌اند بما جواب دادند «میلم کشیده نوشته‌ام، اگر موافق نیستید شما هم بنویسید»، ولی متأسفانه نوشته‌های ما را چاپ نمیکنند.

ما زنده‌خواران میتوانیم مــدارك بیشماری بشما ارائه دهیم. اشخاصی که به درجه‌های اول و دوم و سوم افلیجی رسیده بودند و علاج‌ناپذیر محسوب میشدند با زنده‌خواری شفا پیدا کرده و امروز کار می‌کنند.

بالاخره چرا باید از زنده‌خواری گریخت و خاموش نشست وقتی بغیر از منفعت به هیچکس صدمه‌ای نمی‌رساند؟ زنده‌خواری بمردم سلامتی، طول عمر، نشاط و قدرت می‌بخشد.

خواهش می‌کنیم اشخاصی که با زنده‌خواری مخالفند به دلایل زیر توجه نمایند. کسانیکه با گوشت و شکلات و مانند آنها تغذیه مینمایند سنگین هستند و بیمار و ناتوان، ولی آنهایی که غذای زندهٔ گیاهی میخوزند سبکند، سالم، چابك و توانا.

مدارك بیشماری که در ارمنستان داریم و سودمندی زنده‌خواری را ثابت می‌کند در هیچ جای دنیا وجود ندارد. در هیچ جای دنیا آن تعداد زیاد پزشك وجود ندارد که نتیجهٔ زنده‌خواری را روی بدنهای خویش امتحان نموده و بــا معالجه نمودن بیماران در این رشته تخصص پیدا کرده باشند. خوراکهایی که ما از خوردنیهای خام گیاهی تهیه می‌کنیم در هیچ جای دنیا نظیر ندارد. اگر مــا امروز این خوراکها را به عموم مردم ارائه دهیم با تمام خوشحالی قبول می‌کنند.

زنده‌خواری خیلی وقت است که ضرورت خود را نشان داده فقط لازم است آن را رسماً قبول نمائیم و از ثمرات آن بهره‌مند بشویم .

خواهش می‌کنیم روی این موضوع نیز توجه بفرمائید . اعتماد پزشکان و مردم در مقابل داروها رفته رفته از بین میرود و این کار به شهرت علم پزشکی لطمه وارد میکند . پس چرا دولت ما اینقدر پول خرج میکند ، کادرها حاضر میکند، بیمارستانها و داروخانه‌ها دایر میسازد وقتی این داروهابیخود وبیفایده‌اند؟ وقتی ما پزشکان بعد از امتحان همه نوع داروها ، کاملاً مأیوس شده ، با بیچارگی بر بالین بیمار می‌ایستیم ، بیمار برای آنکه زنده بماند التماس می‌کند و از ما کمك می‌طلبد ، ولی ما روی خود را از بیمار برمیگردانیم و در گوش بستگان او زمزمه می‌کنیم که سرطان است علاج ندارد ، بیماری قلب است علاج ندارد ، بیماری ایروان است علاج ندارد ، کدامش را بگوئیم ، کدام بیماریْ علاج دارد ؟ و علت این دردها فقط تغذیهٔ غلط ما است که خرابکاری های آنرا هیچ ماده شیمیائی نمی‌تواند اصلاح نماید .

زنده‌خواران از همهٔ بیماریها نجات پیدا میکنند و ما پزشکان احتیاج نداریم تصور کنیم که بیماری نوبت‌دار مرضی است مربوط به ملتهای قدیم ، که ژنهای آنها کهنه شده و به‌طرف نابودی میروند . پیشنهاد ما این است که این عقیدهٔ غلط را ریشه‌کن کنید چون این عقیده در روح مردم اثر بدی میگذارد و امید و علاقه‌ای را که آنها برای زندگی دارند می‌کشد .

ما مطمئنیم که نه فقط با بیماریهای سرطان و نوبت‌دار بلکه با کلیه بیماریها بیش از همه ، ملتهای متمدن مریض میشوند . دلیل این کار نه اینکه پیر شدن ژنها بلکه ترقی و تکامل آشپزخانهٔ آنها است . آنها مطلقاً با سلولهای مرده تغذیه می‌نمایند و فقط استثنائاً کمی میوه میخورند . با این طریق با هزاران درد و عذاب بطور متوسط بین ۴۰ تا ۷۰ سال زندگی می‌کنند و با سرطان و سکته به عمر خود خاتمه می‌دهند .

اگرهمین امروز این ملتهای قدیم که گویا ژنهای آنها کهنه شده بحرفهای آرشاویر در آوانسیان گوش بدهند و به طرف غذای زنده نباتی و طبیعی برگردند هم بیماریهای قلبی ، هم بیماریهای قند و هم همهٔ بیماریهای دیگر بدون شك ناپدید می‌گردند . با وجود بیشماری مدارك و مقتضیات که ذکر آنها این نامه را طولانی می‌نمود خواهش می‌کنیم همهٔ امکانات را فراهم سازید تا ما بتوانیم در این راه عملیات علمی و عملی را توسعه بدهیم . برای این کار لازم است :

۱ـ درمانگاههائی در اختیار ما بگذارند که در آنها معالجه را با زنده‌خواری و گرسنگی و با ورزشهای یوگایی انجام دهیم .

۲ــ خواهش میکنیم دستور بفرمائید رادیو و تلویزیون و مطبوعات در اینباره فعالیت وسیعی را شروع کنند.

۳ــ موقع آن رسیده است که در ایروان دانشکدهٔ بهداشت باز شود که در آنجا زنده‌خواری، یوگا و روانشناسی آموخته شود. در این دانشکده‌ها مردم یاد میگیرند که بدن آنها چه آمادگیهائی دارد. آنها متقاعد می‌شوند که همه‌کس، بدون مصرف دارو میتواند از خود یك إنسان واقعی، سالم، خوشبخت وخستگی‌ـ ناپذیر بسازد. یاد می‌گیرند که چطور می‌توانند عمر خود را دهها سال افزایش دهند. مطلب خیلی بزرگ و مهم است ولی بآسانی میشود نتیجه گرفت همینطور که ما خامخواران نتیجه گرفته‌ایم.

٤ــ لازم است وزارت بهــداری برای توسعهٔ زنده‌خــواری فعالیت دامنه‌داری شروع کند، تغذیهٔ مردم را اصلاح نماید و به آنها یاد بدهد که چطور می‌توانند با خوردن مواد زندهٔ گیاهی خودشان را سالم نگاهدارند و یا اینکه از بیماریها نجات پیدا کنند. این کار همیشه نتیجهٔ مثبت دربر دارد.

٥ــ لازم است «زنده‌خواری» و «هارخایوگا» و «روانشناسی» چون مواد درسی در انستیتوی پزشکی و در مدارس ثبت گردد.

٦ــ لازم است کتاب زنده‌خواری و هارخایوگا در تعدادی زیاد چاپ شود. این کتابها به مردم راه سالم و طولانی‌زیستن یاد میدهند.

۷ــ لازم است به وزارت کشاورزی دستور داده شود: ۱ــ در تولیدات میوه‌جات و سبزیجات مصرف کود شیمیائی و سمپاشی را قطع نمایند. این سموم ژنهای مردم را واقعاً نابود خواهند نمود. ۲ــ برای تأمین احتیاجات روزافزون مردم لازم است وسعت زمینهایی که بــرای باغبانی منظور میگــردد دوبرابر و کندوداری ٤ برابر افزایش داده شود.

۸ــ تقاضا داریم برای پاك نمودن آب و هوای شهرها همه وسایل لازمه فراهم شود.

۹ــ خواهش می‌کنیم دستور بدهید وزارت تجارت برای زنده‌خواران در شهر ایروان رستورانها و فروشگاههائی باز کند چون ما مواد غذائی لازمه را مشکل بدست میآوریم.

دانشمندان و سایرین راجع به طولانی زیستن مقالات زیادی می‌نویسند. همه آرزو دارند برای طولانی نمودن عمر خود اکسیری پیدا کنند ولی بی‌نتیجه. البته خیلی خوب می‌شد اگر نابغــه‌ها ۱۵۰ ــ ۳۰۰ سال عمر می‌کردنــد. اگر کارگران و روستائیان آزموده ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال عمر میکردند هیچ سنگــی در دنیا بدون گل و میوه نمی‌ماند.

وکلید این «معجزه» ، کلید دیرزیستی اول بدست ما افتاده است . یك نابغهٔ ارمنی ، آرشاویر در آوانسیان کلید این علم بزرگ را پیدا کرد و با یك کتاب قطور اول به ما ، به ملت ارمنی تقدیم نمود ، ولی ما که آرزوی سلامتی و دیرزیستی داریم سالهاست که چشمهای خود را بسته‌ایم و نمی‌خواهیم روی آن نگاه کنیم . این کلید ، کلید تندرستی و دیرزیستی و خوشبختی واقعی میباشد . خواهش می‌کنیم کلید این علم معجزه‌آسا را بردارید و به بشریت ببخشید . طبیعت اشتباه نکرده است که غلات و میوه‌جات را بصورت خام آفریده است .

واچاگان گاسپاریان پزشك ـ آموزگار ده باغرامیان در استان اجمیاسین

دکتر نینا روبنی گاسپاریان رئیس بخش پزشکی ده باغرامیان



در جلسه‌هائی که خامخواران ایروان ترتیب میدهند ۳۰۰ تا ٤۰۰ نفر حاضر میشوند. برای همه آنها میز مجلل شامل هر نوع میوه و سبزی‌وسالادهـا میچینند. از اعضای کمیته چهار یا پنج نفری به خانه‌های مردم میروند و هرکجا که یك بیمار ناامید پیدا میکنند او را از خطر مرگ نجات میدهند.درنتیجه‌این فعالیتها تلویزیون ایروان مصاحبه ترتیب میدهد ودر مجله‌ها مقالات پزشکـان‌و نامه‌های معالجه شدگان چاپ میشود . همه نوع بماران معالجه میشوند ولی‌بین آنها که بیشتر توجه مردم را بخود جلب نموده همان بیماری است که دو بچـه مرا کشت .

در ارمنستان سابقا صدها نفر از این بیماری می‌مردند ولی اکنون همه آنها با خامخواری معالجه میشوند. دکتر بارسق بارسقیان که عـده‌ای از ایـن بیماران را باخامخواری معالجه نموده‌است درمجله «گارون» (ارگان‌نویسندگان و جوانان کمونیست، ماه مه ۱۹۷۲) دو نمونه از آنها میآورد .

بگفته او این یك بیماری صعب‌العلاج محسوب میشد که هیچ راه علاج نداشت. چون بیشتر ارامنه به‌آن مبتلامیشوند مردم آنرا «بیماری ارمنی»مینامند. بیشتر کودکان و نوجوانان به‌آن مبتلا میشوند. اول درد شدید در شکم وسینه وکمر و مفاصل احساس میشود، سپس مانند مالاریا تب با لرزش آغاز میگردد. این علایم و چندین علایم دیگر هر هفته یا هرده روز بروز میکند و سه چهارروز ادامه پیدا میکند. به این دلیل پزشکان نام آنرا بیماری «نوبت‌دار» (Periodic) گذاشته‌اند. سالها بعد این بیماری به بعضی از ارگانها ، مخصوصا به کلیه‌هاصدمه میزند ودر عرض ۳ـ٤ سال بیماران را به هلاکت میرساند.

دکتر محترم چنین ادامه میدهد «بعد از اینکه کتاب خامخواری، تالیف آرشاویر در آوانسیان درمملکت ما رواج پیدا کرد، بعضی از مردم شروع کردند بیماری نوبتدار ، نفریت، آمیلوئیدوزو مانند آنها را با خامخواری معالجه نمایند. ما اول به این مسئله باشك وتردید نزدیك شدیم ولی تجربه بهزودی بما نشان داد که برای معالجه بیماریهای فوق میتوانیم خامخواری را چون یك وسیله مؤثر وسودمند بپذیریم . از موارد بیشماری اینجا دو نمونه میآورم :

« در ۱۹۶۹ با چ . هـ . ۱۰ ساله آشنا شدیم که از سه سالگی ازبیماری نوبتدار رنج میبرد. همه نوع معالجات پزشکی در اینجا ودر خارج بینتیجه مانـد . بیمـاری بـه کلیهها اصابت کرد و با آمیلوئیدوز حال بیمار روزبروز وخیمتر گردید و مارا ناامید کرد. بالاخره مجبور شدیم به خامخواری روی بیآوریم . مواد پخته و حیوانی را از برنامه غذائی بیمار بکلی حذف و او رافقط با مواد خام گیاهی تغذیه نمودیم .»

« بزودی مشاهده کردیم که حال بیمار رفتهرفته بهتر میشود. ورمـی که تمام بدنش را گرفته بود ناپدید گردید، نوبههای هفتگی تمام شد، بیمار از رختخواب بلند شد و شروع براه رفتن کرد. معاینات آزمایشگاهی نشان دادکه کم‌خونی از بین رفته، ازت خون بحال طبیعی رسیده و کلیهها فعالیت طبیعـی خود را از نوبدست گرفتهاند . معالجه کامل شش‌ماه طول کشید. اکنون بچـه بمدرسه میرود. باید گفت او که اوایل میل زیاد به غذای خام نداشت اکنـون خامخواریرا با خوشحالی ادامه میدهد. »

«یك نمونه دیگر. این مریض ر . ن . ۱۸ ساله است که از ۱۳ سالگی گرفتار این بیماری شده بود. در ۱۹۶۹ معالجه او را شروع کردیم. درد وتب هفتگی خیلی شدید، وضع کلیهها خراب، تمام بدنش‌ورم کرده، ازت خون‌بالارفته، کم خونی و غیره وضع بیمار را بسیار وخیم کرده بود. در این وضع خطرنـاك معالجه را شروع کردیم. خوشحالی من قابل وصف نیست وقتی مادر بیمارخبر داد که ورم بدن روزبروز کمتر میشود و حال بیمار روبه بهبود میـرود. مـا خامخواری را ادامه دادیم و با معاینات متعدد اطمینان حاصل کردیم که واقعـا نتیجه مثبت بدست آوردهایم. اکنون بیمار کاملا سالم است بمدرسه میرودومانند دیگران خامخواری را با میل زیاد ادامه میدهد.»

« بواسطه خامخواری امروزه گروه بیشماری از بیماران ناامید شدهدو مرتبه زنده شده به فعالیت اجتماعی برگشتهاند. من فکر میکنم وقتش رسیده کـه علم پزشکی حرف نهایی خود را بزند، برای خامخواری ارزش قائل شودوتصمیم بگیرد برای معالجه بیماران این متد را بکار برد. »

قسمتی از نامه یك کودك دهساله که با خامخواری از مرض نوبتدار نجات یافته است .

«سلام پدر بزرگ عزیز آرشاویر، من ده سال دارم، من همیشه بیمار بودم، اغلب وقتمرا در بیمارستانها گذراندم، خیلی بد مریض بودم، هر دفعه که یك خوراك پخته و گوشتی میخوردم فورا حالم بهممیخورد. اول دل دردشروع میشد، بعد شکم درد میگرفت، بعد تببالا میرفت . از رختخواب نمیتوانستم بلند شوم، تمام شب نمیخوابیدم وگریه میکردم. طرف چپم، طرف راستم، شانههایم، کمرم، پشتم، قلبم، سرم، همهجا درد میکرد. حالم خیلی بد بود، همهاعضای خانواده در ناراحتی بسر میبردند چشمان مادرم از اشك خالی نمیشد، مدرسه نمیرفتم .

« پدر بزرگ عزیز، پنج ماه پیش مادرم کتاب شما را خواندوفورامن و مادرم خامخوار شدیم. از آن روز دیگر مریض نیستم، به مدرسه میروم،بازی میکنم هیچ جای من درد نمیکند، شبها راحت میخوابم، مادرم دیگرگریه نمیکند، شما دوست صمیمی خانواده ما شدهاید . . . . »   آرائیك



چند سطر از نامه ۲۰ صفحهای مادر آرائیك :

«من نمیدانم با چه کلماتی سپاسگذاری خود را بیان کنم. شما بچه مرا از مرگ نجات دادید. برای قدردانی از شما خودم را خیلی کوچك میدانم. تمام مردم دنیا باید قدر شما را بدانند و تا زمانیکه انسان وجود دارد کارشما نیز زنده و جاودانی خواهد ماند. شش ماه است که پسر ده ساله من آرائیك که از بیماری ده ساله خود رنج میبرد توسط خامخواری نجات یافته است . اکنون او کاملا سالم و شاداب است. در این مدت ٦ ماه هیچ دارو مصرف نکرده،راحت میخوابد، بازی میکند و مدرسه میرود. بطوریکه خواهر شما شرح میدهدعلایم این بیماری همان است که دو بچه شما ویکتر و ژانت قربانی آن شدند ...»



قسمتی از نامه یك دختر که از همان بیماری نجات یافته و خطاب به دخترم نوشته است :

«سلام آناهید عزیز ،

من ۱۲ سال دارم، ۱۰ سال استکه بهبیماری نوبتدار مبتلا هستم. دو سال ونیم داشتم که بهبیماری یرقان مبتلا شدم و از آنجا همه چیز شروع شد. هر دفعه که درد از شکمم شروع میشد سه چهار روز طول میکشید،تباز

۳۹ ــ ٤۰ پایین نمیآمد . در بیمارستان شماره ۱ و۲ و۳ و٤ و٥ بستری شده‌ام بدون نتیجه. مرابه مسکو بردند، در بیمارستان خواباندند و از آنجا بـه‌اولیـن انستیتوی پزشکی منتقل کردند. در آنجا سه ماه بستری شدم وروزبروز حالـم بدتر شد .

پروفسورها گفتند که این بیماری علاج ندارد. تمام بدنم ورم کـرده، وضع کلیه‌ها وادرارم بی‌نهایت خراب بود به منزل برگشتم. این دفعه مرا به ـ بیمارستان کودکان تروسکاوتز (دراوکراین) بردند، ۳۵ روزهم آنجانگه‌داشتند. آنجا حالم بدتر شد، حمله‌های بیماری زودتر و سختتر تکرار میشد. والدین من کاملا نا امید شدند. در این موقع بحرانی، خامخواری به داد من رسید. در ۲۵ نوامبر ۱۹۷۱ خامخواریرا شروع کردم و همه چیز تمام شد. اکنون کاملاسالم هستم از هیچ چیز گله‌ای ندارم و به مدرسه میروم. پدرم نیز خامخوار شد،او بیماری کبد داشت. با والدینم در ٤ جلسه خامخواران حاضر شدیم و به‌نامه‌های پدرت و گزارشهای سایر بیماران معالجه شده گوش دادیم. پدر شما مرا ازمرگ نجات داد، از او خیلی متشکریم . »

مسئله شیر، لبنیات و تخم‌مرغ

در مغز پخته‌خواران این فکر پدید آمده است که شیر برای انسان یک غذای کامل‌و مفید وحتی ضروری‌است. حال‌اینکه درحقیقت شیریکی از بدترین‌ومضرترین ماده‌ای است. باید بدانیم آیا طبیعت شیر گاو و گوسفند را برای تغذیه انسان ببار آورده است؟ البته که نه. طبیعت شیر را در سینه پستانداران گذاشته است برای کمک در یک مدت خیلی کوتاه تا اینکه نوزاد امکان پیدا کند از غذای اصلی خود یعنی‌از میوه‌و سبزی و گیاه‌استفاده کند. شیر غذائی است بسیار ناقص که هیچوقت قادر نیست مانند یک گیاه بتنهائی یک موجود زنده را تغذیه کند و ادامه حیات ببخشد. نوزادان حیوان و انسان بیک ذخیره بدنیا می‌آیند که این ذخیره نواقص شیر را برای یک مدت کوتاه برطرف می‌کند. همینکه این ذخیره تمام می‌شود دیگر شیر برای‌نوزاد وبرای هیچکس نه‌فقط ارزش غذائی ندارد بلکه ماده‌ای است سمی و مضر که کارش فقط بیماری سازی است و بس.

گاو این حقیقت را خیلی بهتر از انسان " متمدن " می‌شناسد. بعد از چند ماه که گاو به بچه خود شیر میدهد او را با لگد از خود دور می‌کند که نشان دهد این شیر دیگر غذا نیست او باید برود بسوی غذای اصلی خود یک علف یا میوه یا سبزی‌پیدا کندو بخورد. ولی این‌حیوان بیچاره‌هر قدرهم میل‌داشته‌باشدنمی‌تواند هیچ نوع میوه یا سبزی پیدا کند چون انسان بیرحم اینها را به زور تصرف کرده و

فقط ساده‌ترین و پست‌ترین علف را در اختیار حیوانات گذاشته است.

پس گاو می‌فهمد که حتی شیر خام برای یک موجود زنده غذا نیست ولی ولی زیست‌شناس و دانشمند گمراه این حقیقت خیلی ساده را نمیبینند. این مواد در بدن انسان گاهی هفته‌ها می‌ماند و در ۳۸ درجه گرما تماما" بسم تبدیل شده ارگانها را مسموم می‌کند، منتها این مسمومیت بقدری مخفیانه انجام میگیردکه‌مردم از جریان‌آن بیخبر میمانند. خیلی عجیب است، همه می‌بینند بچه‌هائی که‌بیشتر شیر میخورند همیشه بیمار، رنگ پریده و ضعیف هستند که سر هر هفته یا هر ماه ساعتها وقت خود را در مطبهای پزشکان میگذرانند و پیش از هر چیز آنها به کم خونی مبتلا میشوند. آنهائیکه با صدای بلند اعلام می‌کنند که شیر غذای کامل است بگذاراین را عملا" روی بدن‌های خود ثابت کنند، چند ماه فقط با شیرتغذیه کنند و نتیجه کار خود را اول خودشان بچشند و بعد به عموم مردم توصیه کنند. در مقابل، خامخواران حاضرند برای مسابقه تنها با خیار یا گوجه‌فرنگی یا خربزه و یا با هرغذای که به نظر پخته‌خواران‌فاقد از پروتئین و ویتامین باشد تغذیه کنند.

حالا از شیرچه چیزهای عجیب و غریب می‌سازند. آنرا می‌پزند، پاستوریزه می‌کنند، خشک می‌کنند، از آن پنیر و کره و ماست و خامه و غیره میسازند ودر آزمایشگاههای‌خوددر این خوراکهای‌ساختگی‌وغیرطبیعی‌وکاملا" خطرناک چیزهائی می‌بینندکه خیال می‌کنندبرای انسان لازم‌است و مفید و مصرف آنرا به عموم مردم توصیه می‌کنند. این تبلیغ دروغین بقدری زیاد تکرار شده که همه خیال می‌کنند شیرو لبنیات‌بهترین غذای‌انسان است، بطوریکه‌بعضیها وقتی می‌شنوند خامخواران شیر را غذا حساب نمی‌کنند خیال می‌کنند آنها دیوانه شده‌اند و حاضر نمی‌شوند راجع به‌خامخواری حتی حرفی بشنوند. مردم ساده‌لوح هیچوقت نمی‌توانند قبول کنندکه ممکن است‌میلیونها پخته‌خواراشتباه‌کرده‌باشند. این بیچاره‌ها خام‌خواران را مسخره‌می‌کنند و ۱۰ — ۱۵ روز دیگرخودشان‌سکته می‌کنند. چند روز پیش خانمی از رادیو نیم ساعت تمام از خصوصیات مفید شیر خشک را تعریف می‌کرد و برای اثبات این نظریه غلط و خطرناک افسانه‌های عجیب و غریب بافته بود. اخیرا" روزنامه‌ها خبر دادند که کارخانه نستله از چند جوان اروپائی که از کارخانه‌انتقاد کرده بودند به دادگاه شکایت کرده بود. دادگاه کوتاه‌بین این جوانان را محکوم می‌کند. درحالیکه درحقیقت کارخانه‌نستله و سایر کارخانه‌های مشابه با خوراکهای ساختگی خود سلامتی میلیونها کودک را تباح کرده و هنوز هم تباه می‌کنند. وقتی

گاو شیر دادن را قطع می‌کند و گوساله دو سه روز شیر نمی‌مکد پستانهای گاو خشک میشوندو دیگر شیر تولید نمی‌کنند. ولی انسان نمیگذارد که پستانها خشک شوند، او بادستگاههای مخصوص‌شیر را اجبارا" بیرون‌می‌کشد. گاو را با غذاهای مصنوعی تغذیه‌می‌کند که هر چه‌بیشتر شیر ازگاو بگیرد. استخوان‌و چند نوع آشغالهای دیگر خورد کرده به گاو میخوراند و یک شیر کاملا" غیر طبیعی بدست می‌آورد.

راجع به تخم‌مرغ

آیا وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته تخم‌مرغ را نیز برای تغذیه این بدن ساخته است؟ اصلا" تخم‌مرغ را میشود غذا نامید؟ هر کس تخم‌مرغ را غذا حساب می‌کند بگذارچند ماه فقط باتخم‌مرغ (خام یاپخته) تغذیه کند تانتیجه راببیند. طبیعت تخم‌مرغ را بوجود آورده است که از آن جوجه بیرون بیآید. انسان پخته خوار همه‌جا به حیوانها، به طبیعت و به بدن خود تجاوز می‌کند. همه می‌دانند که اگر شیر یاتخم‌مرغ چندروز روی میز بماندآدمی را جابجا مسموم کرده ومی‌کشد. گاهی مشاهده شده که بچه‌های مدرسه با خوردن بستنی گروه‌گروه مسموم شده به بیمارستان منتقل شده‌اند.

راجع به عسل

بیشتر مردم‌خیال می‌کنند که عسل نیز مانند شیر غذای حیوانی است. عسل غذای حیوانی‌نیست. عسل‌غذای گیاهی‌است. زنبور شیره گل را جمع‌آوری‌می‌کند، یک تغییر در آن میدهد که فاسد نشود، آنرا ذخیره می‌کند تا تمام زمستان که گل وجود نداردبا آن تغذیه‌کند. پس‌عسل غذای زنبور است و جز ازبدن زنبورنیست. هیچ موجود زنده نمی‌تواند با یک قسمت از بدن خود تغذیه کند. شیر جزئی از بدن گاواست، گاو نمی‌تواندشیر خود را بدوشدو با آن خودش تغذیه کند، او فقط یک قسمت از بدن خود دو سه ماه به نوزاد خود غذا می‌دهد. مهمترین مدرکی که ثابت می‌کندعسل غذای حیوانی‌نیست این است که همه فرآورده‌های حیوانی فاسد می‌شوند، ولی عسل هیچوقت فاسد نمی‌شود، سم تولید نمی‌کند و یکی از بهترین غذاها است.

کتاب خام‌خواری بزبان فارسی کتابی است کامل که بعد از سالها مطالعه و تجربه‌تکمیل شده‌و دیگر هیچ‌احتیاج به‌اصلاحات‌ندارد. متاسفانه‌خیلی کم‌اشخاصی هستند که قادرند فلسفه خامخواری را در عمق خود خوب بفهمند و مغز خود را از حسابهای غلط و متضاد و گمراه کننده آزمایشگاهی خالی کنند. یک نفر امریکائی می‌نویسد " شما نابغه‌اید و هر کس شما را خوب بفهمد نابغه است " ولی این قبیل نابغه‌ها در این دنیا خیلی کم هستند. پزشکان با حسابهای غلط‌آزمایشگاهی هم مغز خودشان و هم مغز همه پخته‌خواران را خراب کرده‌اند.

وقتی به یک پخته‌خوار میگوئیم خامخواری کن فورا" می‌پرسد " پس راجع به پروتئین‌چکار کنیم ؟" من جواب میدهم که‌برو از فیل بپرس که این گوشتهای‌هنگفت را از کجا آورده‌است. مسئله پروتئین مردم را کاملا" گیج کرده است. ما می‌دانیم که غذای پخته ارزش غذائی ندارد، پروتئین حیوانی که پزشکان مصرفش رامفید قرار میدهند پخته است و مرده و بی ارزش، مطلب آنجا است که زیست‌شناسان و پزشکان‌بین غذای خام و پخته فرقی‌نمی‌گذارند. آنها فقط میگویند برای یک انسان روزانه اینقدر پروتئین، اینقدر چربی، اینقدر مواد نشاسته‌ای و غیره لازم است، ولی‌اینها‌پخته‌اندیاخام برای آنهافرقی‌ندارد. هیچیک‌ازدانشمندان‌یازیست‌شناسان یا پزشکان‌در موقع غذاخوردن‌ترازو نمیگذارند که ببینند چقدر از این مواد مصرف می‌کنند.

پس این‌حسابهای‌فرضیه‌ای‌به چه درد ما میخورد. آنها پروتئین مرده‌حیوانی با اسید آمینه‌های خود که ابدا" ارزش غذائی ندارد و فقط سموم کشنده وارد بدن می‌کند مفیدتشخیص میدهند. آنها کی و چطور ثابت کرده‌اند که این اسیدآمینه‌ها برای بدن‌انسان لازم‌است؟ هیچوقت این کار را نکرده‌اند و نمی‌توانند هم بکنند، آنها این حسابها را فقط در مغز خود می‌پرورانند، خیال می‌کنند، فرض می‌کنند و چون یک حقیقت ثابت شده بتمام دنیا اعلام می‌کنند ولی ما با منطق و با عمل و تجربه برعکس اینرا ثابت کرده‌ایم. هر کس این اسید آمینه‌ها را می‌خورد سخت بیمار است، وقتی مصرف آنهارا قطع می‌کند دیگر بیمار نیست. من خودم ۵۳ سال این اسید آمینه‌ها را حریصانه خوردم، همه نوع بیماری جمع کردم، تمام بدنم پر از سم کردم، به‌آستانه مرگ‌رسیدم، ولی وقتی مصرف آنرا قطع کردم در عرض ۲۳ سال خام‌خواری‌فقط بدنم‌را ازسلولهای‌زائدوسموم‌کشنده‌خالی کردم، همه بیماریها

را از بدن دفع کردم و روزبروز به طرف سلامتی کامل گام برداشتم .

دخترم آناهید که ۲۰ سال تمام پروتئین حیوانی نخورده چه شده؟ فقط سالمترین فرد این دنیا شده است. خیلی عجیب است چطور آنها نمی‌بینند که میلیونها گیاهخوار بدون اسید آمینه‌های حیوانی سالمتر از گوشتخواران زندگی می‌کنند.

فرض کنیم این اسید آمینه‌ها واقعا" به یک دردی می‌خورند، چطور حیوان می‌تواند از ساده‌ترین گیاهان اسید آمینه بسازد ولی بدن انسان که کاملترین بدن دنیا است نمی‌تواند از عالیترین گیاهان اسید آمینه بسازد و باید منتظر شود که گاو و گوسفند بسازند و به ما تحویل دهند. علم اگر این است وای به اینگونه علم .

مردم عادی وساده‌لوح برای حرف " علم " احترام زیادی قائلند، درحقیقت علم با موادبیجان مانند برق، ماشینهای الکترونیکی، کارخانه‌های اتمی، هواپیما و غیره معجزه‌ها میکند. مردم این علم را با علمی که با سلولهای زنده سر و کار دارند اشتباه می‌کنند، در صورتیکه یک سلول کلیوی که خون را تصفیه‌می‌کند خیلی پیچیده‌تراز همه کارخانه‌های روی زمین می‌باشد. داشمندان با تمام پیشرفتهای خود هنوز موفق نشده‌اندحتی یک‌سلول ساده‌بسازند. علم پزشکی در شرایط پخته خواری واقعا" بزرگترین‌بلا است برای مردم این دنیا . من حقیقت را بقدری تکرار خواهم کرد تا پزشکانیکه با رفتار غلط و اشتباهی خود باعث مرگ مردم میشوند بیدارشوند، بخودبیایند و طرز فکر و فعالیت خود را عوض کنند. آنها باید یقین بدانند پزشکی‌که مصرف گوشت و لبنیات را به بیماران تجویز می‌کند و مصرف میوه و سبزی خام را قدغن می‌کند او یک جنایتکار یک آدم‌کش است، او با غذای پخته ارگانهای‌مردم را مسمومو از غذای‌طبیعی محروم‌می‌کند و میگوید. " برو از گرسنگی بمیر " همینطور که‌دو فرزند مرا با گرسنگی کشتندو اکنون با همان‌دستور غیرانسانی باعث مرگ میلیونها افراد بشر میشوند. کسانی که علم را خیلی دوست دارند و می‌خواهندما خامخواری را باعلم ثابت‌کنیم‌یعنی این است‌که‌می‌خواهندما بزرگترین حقیقت را با دلایل‌غلط ثابت کنیم‌که کاری است غیر ممکن. مردم ساده‌لوح دکتر، زیست‌شناس یا دانشمند می‌نامندکسانی را که هنوز نفهمیده‌اند که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر که‌غذای زنده را می‌کشد، به سم تبدیل می‌کند. آنهابجای مواد محو شده سموم مختلف درست می‌کنند به اسم ویتامین و داروخانه‌ها را با آنها پر می‌کنند. این علم واقعی نیست بلکه علم نادانی است. کسی که خدا دارد

به خدا می‌گوید " ای خدا ، تو که برای همه موجودات دیگر غذا تهیه کرده‌ای برای انسان نتوانستی غذای کامل ببار بیاوری ما مجبوریم غذای ناقص ترا با آتش و ویتامینهای مصنوعی کاملتر سازیم .

بعضی از مردم معتقدند که من زیاد به علم پزشکی نباید حمله کنم ، بهتر است با زبان ملایم با پزشکان صحبت کنم . من تعجب می‌کنم ، چطور می‌توانم دست کسانی را ببوسم که با تجویز مواد پخته ، پروتئین حیوانی و داروهای سمی باعث‌مرگ دو فرزندم‌شدندو حالاباعث‌مرگ میلیونهاافراد بشر می‌شوند . خواننده عزیز ، خوب توجه کنید ، آنها این حرفها را خواندند ، از مطبوعات نیز اطلاع پیدا کردند که خام‌خواری همه نوع بیماریها را برطرف می‌کند و مثل اینکه هیچ اتفاقی نیافتاده به فعالیت خطرناک خود را ادامه میدهند .

تا بحال‌خیلی‌ها ملایم صحبت‌کردند بدون‌نتیجه . لحن‌سخت من که حقیقت تلخ را لخت و پوست کنده و جسورانه جلو مردم میگذارم روی اشخاص فهمیده اثر عمیقی میگذارد . این جسارت به ایوان ایلیچ دانشمند نامی نیز داده شده که در کتاب بعنوان " قتل عام پزشکی در پزشک آفترا " فعالیت خرابکارانه پزشکان را سخت محکوم می‌کند ولی متاسفانه نمی‌تواند راه نجات به مردم نشان دهد .

بدن انسان‌یک ساعت یاموتور نیست ، بدن انسان را طبیعت‌ساخته و طبیعت است که برای این بدن با حسابهای دقیق غذای کامل ببار آورده است ، وقتی ما این غذا را همانطور که طبیعت به دست ما سپرده است بخوریم مطمئنیم که برای سالم زندگی‌کردن همه‌احتیاجات بدن را تامین می‌کنیم . ما اصلا " حق نداریم‌وارد غذای طبیعی‌بشویم و ببینیم‌که طبیعت در آنجا چه چیزهائی جمع کرده است . یک دقیقه فرض کنیم که حسابهای پروتئین و ویتامین به یک دردی می‌خورد و از آنها ۱۰۰ یا ۱۵۰ نوعش را توانستیم کشف کنیم ولی صد و صدپنجاه هزار نوع دیگر که هنوز نمی‌شناسیم و هیچوقت تا هزارها سال دیگر با وسایل آزمایشگاهی خود قادر نیستیم بشناسیم چه باید کرد ؟

لازم است این مسئله را بار دیگر تکرار کنیم که مردم عمیق فکر کنند و درک نمایند که‌پروتئین ، ویتامین ، مواد چربی و غیره مواد اولیه نیستند بلکه ترکیباتی هستند که طبیعت برای طعم و بو و قشنگی در هر غذای گیاهی بشکلهای مختلف ببار آورده‌ولی همه آنها باطنا " از مواد اولیه یعنی‌از غذای کامل تشکیل شده‌اند .

پس حسابهای ظاهری که این یکی اینقدر ویتامین B دارد و دیگری فلان‌قدر

ویتامین C و غیره ابدا" ارزشی ندارند چون وقتی غذا تجزیه و هضم میشود این ترکیبات شکل ظاهری خود را نگه نمیدارند، آنها به مواد اولیه تبدیل می‌شوند و از آنجا بدن هر چه احتیاج دارد خودش میسازد، مثلا" مواد چربی را میتواند به پروتئین تبدیل کند و بالعکس.

پزشکان با این‌حسابهای بی‌ارزش صورتهای دور و دراز تهیه می‌کنند، کتابها میسازندو مردم را گمراه می‌کنند. بگذار این حسابها برای خود نگاه دارند، مردم عادی چه احتیاج دارند این حرفها را بشنوند.

ما فقط اینقدر باید بدانیم که هر ماده غذائی که بدن انسان احتیاج دارد، اسب وشتر و زرافه و گاو و گوسفند نیز به همین مواد غذائی احتیاج دارند. انسان میوه میخورد، اسب کاه و جو، شتر خار بیابان، زرافه برگ درخت، گاو و گوسفند یونجه. این گیاهان ظاهرا" هیچ شباهتی با هم ندارند ولی همه آنها احتیاجات این موجودات را که کاملا" یکی هستند بخوبی تامین می‌کنند. وقتی این حرفهارا اشخاص کوتاه‌بین و پرافاده می‌شنوند ناراحت میشوند و میگویند ما حیوان نیستیم ولی وقتی‌زیست‌شناسان‌روی بدنهای‌موش و خرگوش و سگ آزمایشاتی انجام‌میدهند و روی انسان‌پیاده می‌کنند هیچ کس‌نمیگوید ما موش و خرگوش و سگ نیستیم، چون حرف آنها علمی است حرف ما طبیعی.

بیشماری فرصتهای مناسب پیش‌آمده که مردم برای رسیدن به هدف نهائی می‌توانستند پخت و پز را علنا" محکوم کنند ولی پخته‌خواری چنان مردم را اسیر خود کرده که حتی معروفترین دانشمندان نیز فکرش را هم نکردند که پختن عملی است غیرطبیعی و مضر. مثلا" وقتی پاستور میکروب را کشف کرد متوجه شد که فقط کسانی مریض میشوند که مقاومت بدنشان ضعیف است والا اگر همه مریض‌می‌شدند و می‌مردنددیگر هیچ انسانی‌در این دنیاباقی نمی‌ماند. او به عوض اینکه جستجو کند و دلیل‌ضعیف شدن مردم رادر مصرف غذای پخته پیدا کند و آنرا محکوم کند به جنگ میکروبها رفت و دنیا را پر از واکسن و آنتی‌بیوتیک کرد. دفعه دیگر مردم متوجه شدند که آتش بعضی مواد حیاتی را در غذا می‌کشد و باز هم عوض اینکه پخت و پز را محکوم کنند شروع کردند مواد محو شده را یکی‌یکی جستجو کنند تا مصنوعی آن را بسازند و بدنهای مردم را با آنها مسموم کنند. اگر شک دارید یک مشت ویتامین مصنوعی از داروخانه بخرید بخورید و نتیجه را ببینید.

دفعه دیگر دانشمندان که عامل سرطان را جستجو می‌کردند صدها موش از دشت‌جمع کردند، آنها را با غذای مصنوعی تغذیه کردند همه آنها سرطانی شدند

و وقتی آنها را دوباره به تغذیه طبیعی برگرداندند همه آنها معالجه شدند. در حقیقت دانشمندان عامل اصلی سرطان را در غذای غیرطبیعی پیدا کردند ولی عوض اینکه این کشف مهم را اعلام کنند و به اطلاع مردم برسانند نتیجه عجیب میگیرند و می‌نویسند" ما نمی‌توانیم مردم را از غذای پخته محروم کنیم به علت اینکه ۲۰ سال دیگر آنها مبتلا به سرطان نشوند. " کاری که آنها جسارت نکردند به کنند من کردم و مردم را از شر سرطان نجات دادم. این " دانشمندان " سپس مطالعه خود را ادامه دادند و سعی می‌کنند عامل سرطان را یکی یکی پیدا کنند و برای معالجه آن یک دارو یا وسیله دیگر پیدا کنند.

در حقیقت همه لقمه‌های خوراک پخته جمعا" سرطان را بوجود می‌آورند و با قطع کردن مصرف آنها سرطان بی‌غذا مانده می‌میرد و از بین می‌رود. برای نجات از بیماریها خامخواری صد درصد لازم است.

آقایان "دانشمندان " شما عامل سرطان را در تغذیه غیر طبیعی پیداکردید نوشتید و تصدیق کردید پس چرا با اعلام رسمی این کشف مهم را به اطلاع عموم نرساندید؟ شما چه حق دارید طرز زندگی مردم را خودتان تعیین کنید و برای آنها دلسوزی کنید که بهتر است آنها با سرطان بمیرند ولی از لذت غذای پخته محروم نمانند؟

من گفتم که هر یک از غذاهای گیاهی غذای کامل است و از حیوانات مثل آوردم. در جواب به من می‌گویند که ساختمان بدن حیوان با انسان فرق دارد، حیوان میتواند در بدن خود بعضی ویتامینها و پروتئین‌ها را بسازد ولی انسان نمی‌تواند. این درست نیست. حیوان نمی‌تواند از هیچ چیز چیزی بسازد، فقط می‌تواند مقدار زیاد غذای سلولزدار را نشخوار کند سلولز را دفع کند و به اندازه چند گردو یا بادام از آنجا غذا بیرون بکشد و این غذا که از آنجا بدست می‌آورد از لحاظ ارزش غذایی از بادام و گردو فرقی ندارد. بالاخره کسی که خیال می‌کند که یک نوع گیاه نمیتواند غذای کامل باشد بگذار در عقیده خود باقی بماند چون ما هیچ وقت مجبور نمی‌شویم با یک نوع گیاه تغذیه کنیم چون هزاران نوع میوه‌جات و سبزیجات همیشه در دسترس ما قرار دارد و ما میخوریم از هر کدام که دوست داریم. ولی گاهی اتفاق افتاده که مردم مجبور شدند با یک نوع غذا تغذیه کنند. در جنگ جهانی اول یک گروه از سربازان ارمنی در یک جایی به محاصره در آمدند که به غیر از گندم چیزی برای خوردن نداشتند. آنها مجبور شدند چند ماه فقط

با گندم تغذیه کنند. بعد از چند ماه متوجه شدند که همگی از بیماریهای خود نجات پیدا کرده‌اند.

اکنون همه جا مد شده که با روزه کامل می‌خواهند سموم بدن را دفع کنند. معروفترین شخصی که در این کارشهرت جهانی پیدا کرده دکتر شلتون آمریکائی است که کتابها نوشته انستیتو دارد و بیشماری از مردم آمریکا را تحت رژیم روزه نگاه میدارد. من نوشتم که اصل بیماری دو جنبه دارد ۱ ـ گرسنگی ارگانها در نتیجه‌کمبود غذای‌طبیعی ۲ ـ مسموم‌شدن ارگانها توسط غذای پخته. دکتر شلتون و دیگر کسانی که روزه کامل را تجویز می‌کنند از مسموم شدن ارگانها خبر دارند ولی از گرسنگی آنها خبر ندارند ولی روزه را زیر کنترل شدید اجرا می‌کنند چون بعضی‌بیماران که گرسنگی ارگانها به حداقل رسیده بعد از چند روز حالشان بقدری بد میشود که مجبور میشوند روزه را قطع کنند، ولی دیگران که کافی ذخیره دارند تا یک ماه یا یک ماه و نیم و حتی دو ماه روزه را تحمل می‌کنند.

این روزه‌از یک طرف‌مفید است که‌یک مقدار سم از بدن دفع‌می‌کندولی‌ازطرف دیگر ارگانهای گرسنه را گرسنه‌تر می‌کند. در هر صورت این روزه‌گیرها دوباره‌پخته می‌خورند و دوباره سموم را جمع می‌کنند. ولی ما خامخواران در تمام مدت عمر خود روزه هستیم چون هیچ وقت غذای سمدار نمیخوریم و احتیاج نداریم ارگانها را از غذای طبیعی محروم کنیم. این نوع تغذیه شناسان تصور می‌کنند که میوه را نباید همزمان با سبزیجات خورد یا پروتئین را با مواد نشاسته‌ای نباید قاطی‌کرد، آب چه‌وقت و چطور باید خورد و با این قبیل حسابهای پوچ و بی ارزش وقت خود را تلف می‌کنند. من ۲۵ سال همه چیز قاطی کردم خوردم و هیچ نوع ناراحتی احساس نکردم. در دنیای حیوانات نیز چنین قانونی وجود ندارد.

من گفتم که همه غذاهای گیاهی همان خاصیت را دارند یعنی غذای کاملند به معنی اینکه یک غذای گیاهی برای همه بیماریها خوب است، همینطور که همه گیاهان برای یک بیماری خوب است. پزشکان و " تغذیه‌شناسان " پخته‌خوار برای هر یک ازگیاهان خاصیتهای‌مختلف نسبت میدهند که این برای کبد مفید است آن یکی برای‌ریه و با این قبیل حسابهای عجیب و غریب همراه با صورتهای ویتامینها صفحه‌های کتاب را پر می‌کنند تا به پول برسانند. آخر اینها کی و چطور ثابت کردند که مرزه برای کدام بیماری و ریحان برای کدام خوب است؟ داروی گیاهی نیز وجود ندارد، فقط غذای گیاهی وجود دارد که با نتیجه مفید خود مانند دارو بنظر می‌آید.

اشخاصی که تازه خامخوار می‌شوند اغلب میگویند " هر چه می‌خوریم سیر نمیشویم " ، دلیلش چیست؟ پخته‌خوارها غذای پخته میخورندبه خیال اینکه غذا می‌خورندولی ارگانها بی‌غذا مانده گرسنگی می‌کشند ، وقتی غذای پخته را کنار میگذارندو غذای طبیعی‌را وارد بدن می‌کنند ارگانهای گرسنه غذای طبیعی خود را با علاقه فراوان قبول می‌کنند . بعد از مدتی که آنها کاملا " سیر شدند احتیاج به غذا به حداقل میرسد ، چون غذای طبیعی به قدری با ارزش است که خیلی کمش نیز بدن راسیر می‌کند . وقتی یک خامخوار تازه وارد از میوه سیر می‌شود ، بدن او سیر استولی اگر او میل به غذای پخته دارد این گرسنگی حقیقی نیست ، گرسنگی کاذب است . یک تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی‌شود . غذای پخته نیز با تریاک هیچ فرقی ندارد ، سم دارد و اعتیاد بوجود می‌آورد .

مردم کوتاه‌بین که فلسفه خامخواری را عمیقا " خوب درک نمی‌کنند میگویند خامخواری را از راه علمی ثابت کنید . خیلی خوب ما یک علمی داریم که بالاتراز همه علوم دیگر قرار گرفته است . " پخته نخورید ، حیوانی نخورید ، دارونخورید ، غذای خام‌گیاهی را هر کدام هر وقت و هر قدر میل دارید بخورید " این دو کلمه همه بیماریها را از سرماخوردگی‌گرفته تا سکته و سرطان از این دنیا ریشه‌کن میکند . در طبیعت‌بیماری وجودندارد مردم‌خودشان بیماری میسازند ، بیشتر ازهمه‌بیماری را در بیمارستانها میسازند . وقتی از جلو یک بیمارستان رد میشوید متوجه میشوید که بوی‌خوراکهای پخته‌را که از آشپزخانه بیمارستان‌بلند میشود در سرتاسر خیابان به مشام میرسد . شیر و کره و ماست و تخم‌مرغ و ماهی و گوشت که روزهای قبل در پیاز خوابانده شده که خوب نرم شود بپوسد ، بگندد و کاملا " به سم تبدیل شود همه جای آشپزخانه را فرا گرفته است ولی از غذای طبیعی ، میوه و سبزی ابدا " خبری نیست . در طبقه بالا نیز پرستاران آمپول و قرص در دست گرفته این ظرف و آن طرف‌میشتابند به‌خیال اینکه کار خیلی مهمی انجام میدهند . اگر این‌داروها واقعا " برای معالجه بیماریها تعیین شده است باید بعد از یکی دو هفته بیماری بهبود پیدا کند و مصرف داروها قطع شود ولی چنین چیزی دیده نشده است هر کس بایک قرص شروع می‌کند ، یک‌قرص که بزودی روزانه به ده بیست و پنجاه‌میرسد تا آخر عمر خود مجبور است مصرف کند .

خامخوار این قرصها را به‌آشغال میریزد مصرف پخته را قطع می‌کند و دیگر بیمار نیست . کسی که میگرن داشت و همیشه عذاب می‌کشید دیگر درد نمی‌کشد

همینطور هم برای سایر بیماریها . مردم درد داشتند ، ناراحت بودند که به‌پزشک مراجعه میکردند ، اکنون بعد از خامخواری احتیاج به پزشک و دارو ندارند چون کاملا" سالم هستند .

آیا این مدرک کافی نیست که خامخواری آنها را از بیماریها نجات داده است؟ آنها که اصرارمیورزند ما حرفهای خود را با راه علمی ثابت کنیم منظورشان چیست؟ یعنی ما خودمان نمیدانیم که سالم هستیم و سالم شدن مرا دکتر باید تصدیق کند؟ این مسخره است.

شخصی مریض بود ، درد داشت ناراحت بود و عذاب می‌کشید ، دهها سال وقت خود را در مطبهاو بیمارستانهامیگذرانید و روزبروز حالش بدتر میشد . اکنون بعد ازمدتی خامخواری دیگر درد ندارد و احتیاج به پزشک و دارو ندارد او کاملا" سالم استولی این مدرککاملا" گویا مورد قبول پزشکان قرار نمیگیرد . آنها خیال می‌کنندکه این کار بایدبا آزمایشهای علمی روی بدنهای هزارهاافراد بشر در مدت دهها سال‌مطالعه و امتحان شود و سپس نتیجه را علنی سازند . مطلب آنجا است که فیزیولوژی طبیعی‌علم پزشکی به هیچ وجه طبیعی و صحیح نیست چون همه‌آنها روی بدنهای پخته خوارها تنظیم شده در حالیکه بین پخته‌خوارها یک نفر آدم سالم وجودندارد . این حرف را پزشکان خودشان تصدیق می‌کنند . وقتی یک قلب یا کلیه سالم انسانی برای پیوند پیدا نمی‌کنند مجبور میشوند ازارگانهای‌حیوانیها استفاده کنند . حیوانهائی که اغلب با یک نوع گیاه تغذیه می‌کنند احتیاج به اسید آمینه‌های حیوانی و ویتامینهای مصنوعی ندارند .

همانطور هم عیارهای خون و ادرارومدفوع و غیره هیچوقت نمی‌تواند درست و طبیعی باشد . مثلا" آزمایش خون یک مقدار اسیدئوریک نشان میدهد ، هیچ دانشمندی دردنیا قادر نیست تعیین کند آیا این اسیدئوریک تازگی از بیرون‌وارد خون شده و یا از بدن کنده شده که دفع گردد . پس این آزمایش به چه درد ما میخورد . مخصوصا" که هیچکس قادر نیست اندازه بگیرد و بفهمد که چقدر اسید ئوریک دررگها ، درمفاصل ، درشصت پا و غیره‌جمع‌آوری و ذخیره شده است . بعضی اشخاص که معنی‌عمیق خامخواری را قادر نیستند خوب درک کنند بعد از یک مدت خامخواری وقتی عکس‌العمل شفابخش شروع میشود ، سموم انباشته شده در بدن به خون هجوم می‌آورند که دفع گردندخون موقتا" مسموم میشود و ناراحتی‌ها ایجاد میکند که‌مردم بیخبر خیال می‌کنند خامخواری به‌آنها ضرر رسانده فورا" دستپاچه

شده به پزشک مراجعه می‌کنند. معلوم است که پزشک هم فوری خامخواری را قدغن می‌کند و با داروهای مختلف سموم حل شده را بجای اولیه خود بر میگرداند و یک مقدار سموم تازه (دارو) نیز روی آنها اضافه می‌کند. من خودم چندین بار عکس‌العملهای‌خیلی شدیدداشتم بطوریکه‌ادرار من خیلی غلیظ خون‌آلود باسوزش شدید شده بود. در این موقع اگر نزد پزشک میرفتم وحشت میکرد و دستور میداد که فوری خامخواری را قطع کنم و کباب بخورم. هیچکس و هیچ وقت بمن راجع به عکس‌العمل حرفی نگفته بود ولی من اینقدر عقل داشتم که فکر کردم میوه و سبزی خام که من میخورم هیچوقت نمیتواند چنین پدیده‌ای بوجود آورد. این همین سمومی است‌که دهها سال با غذای پخته وارد بدن کردم حالا دارد دفع میگردد، این نجات من است ازنقرس، فشارخون، رماتیسم، آرتریتیس و غیره. من بواسیر خیلی سخت و پیشرفته داشتم که هر روز خون و چرک از آن جاری بود. در دنیا سابقه ندارد که همچنین بواسیر سخت بدون جراحی بتواند معالجه شود. جراحی نیز معالجه قطعی نیست بعد از جراحی بواسیر دوباره عود می‌کند چون سلولهائی که روده راتشکیل میدهندبیشتر ازمواد پخته بوجودآمده‌اند که قوت ندارند فنزیت ندارند گشاد میشوند، ترک میخورند و زخم ایجاد می‌کنند. همین جریان نیز در زخم اثنی‌عشر در زخم معده در فتق در سکته قلبی یا مغزی و غیره حکمفرما است. تمام پزشکان دنیا جمع بشوند همه امکانات علمی را بکار بیاندازند قادر نیستند این سلولهای‌زاید و ناتوان را بحال طبیعی خود برگردانند فقط خامخواری‌میتواند سلولهای زائد را بکشد از بین ببرد و جای آنها را با سلولهای سالم و طبیعی پر کند. برای‌این کار البته‌دو یا سه سال وقت و تحمل لازم است. من اکنون دهها سال است که اثری از بواسیر احساس نمیکنم.

من درکتاب خود علم‌پزشکی را در شرایط پخته‌خواری محکوم‌کردم آنرا غلط متضادو مضر اعلام‌کردم. این یک‌حقیقت‌است که‌ثابت کردنش مشکل نیست. فعالیت پزشکان پخته‌خوار روی غذاهای پخته و داروهای سمی استوار شده که هر دو عامل اصلی بیماریها میباشند. در حال حاضر پزشکان در بیمارستانها نه فقط نمیتوانند بیماران را شفا بدهند بلکه با داروهای شیمیائی و غذاهای پخته بیماری میسازند و بیماران‌را بیمارتر می‌کنند. این یک حقیقت است. چرا بیماریهائی که انسان‌دارد هیچ موجود دیگر ندارد؟ چون آنها در آغوش طبیعت نه آشپزخانه دارند و نه داروخانه. بعضی از حیوانها را مردم از طبیعت جدا کرده در شرایط غیر طبیعی

نگهداری می‌کنند، با غذاهای پست و حتی مصنوعی تغذیه می‌کنند، با این عمل آنها را مریض می‌کنند. با وجود این آنها بندرت با یک یا دو نوع بیماری‌مبتلا میشوند.

وقتی‌من میگویم علم پزشکی علمی است غلط، متضاد و مضر، بعضی اشخاص کوتاه فکر خیال می‌کنند من با همه نوع علم مخالف هستم چنین چیزی نیست. ما احتیاج به علم آناتومی داریم که با استخوان‌بندی بدن خوب آشنا شویم باید با ارگانهای‌بدن و فعالیتهای‌آنها آشنائی‌پیدا کنیم، ما باید فیزیولژی‌طبیعی بدنمان را بدانیم، ما به جراحان‌خامخوار احتیاج‌داریم که با اصول تازه عمل کنند. اکنون پزشکان با تزریق هنگفتی خون، سرم، آنتی‌بیوتیک و پروتئین حیوانی (برای تقویت) بیشتر بیماران را به هلاکت میرسانند. اصولا" استخوانهای پخته‌خوارها پوک هستند و از یک جزئی زمین‌خوردن خورد میشوند. استخوانهای خامخواران مثل پولاد محکمند. دفعات بسیاری دست و پا و بدنم سخت به زمین خورده ولی هیچ چیزنشده است. یک دفعه ازیک جوی خیابان عبور میکردم پا گذاشتم آنطرف جوب لغزیدم چون پشت من جوی قرار داشت، تمام بدنم بداخل جوی رفت سرم با تمام سنگینی بدنم به لبه جوب خورد. احساس کردم که مغزم از جا تکان خورد، یک لحظه‌بیهوش شدم ولی‌فورا" بلند شدم به راه افتادم. اگر من پخته‌خواربودم درهفتاد و شش سالگی‌حتما" یاسرم خورد میشد یا حداقل خونریزی مغزی‌میکردم.

اشتباه اساسی علم پزشکی این است که در عرض هزاران سال هیچیک از دانشمندان علم پزشکی متوجه نشده است که پخت و پز عملی است غیر طبیعی و مضر، که غذای پخته اصلا" غذا نیست، با احتیاجات بدن مناسباتی ندارد، فقط سم است و تفاله که ارگانها را مسموم می‌کند و بدن را گرسنه نگه میدارد و باعث این همه بیماریها میشود. پزشکان برای بینظمی ارگانها و علایم مختلف آنها هزارها اسم علمی اختراع کرده‌اند، برای باصطلاح معالجه آنها هزارها نوع سم باسم قرص، آمپول، شربت و غیره جمع‌آوری کرده‌اند، برای تشخیص نوع بیماری صدها نوع معاینه، آزمایش، عکسبرداری و غیره انجام میدهند، با عمل جراحی ارگانها یا قسمتی از آنها را بریده دور میاندازند و هزارها نوع عملیات عجیب و غریب روی بدنهای مردم بیگناه انجام میدهند و روزبروز وضع بیماران را وخیمتر می‌سازند. در حقیقت یک بیماری اساسی وجود دارد و برای نجات از این بیماری یک راه کاملا" ساده، آسان و طبیعی وجود دارد. سلولهائی که کارهای ارگانها را

انجام میدهندفقط از غذای‌خام گیاهی بوجود میایند. از کمبود غذای خام گیاهی که طبیعت مطابق احتیاجات بدن انسان ساخته است ارگانها ناقص کار می‌کنند و گاهی اصلا" از کار بکلی میافتند. غذای پخته سلولهای زائد، مفتخور، توخالی و بی‌ارزش بوجود میاورد و همچنین سموم مختلف تولید می‌کند که به همه جای بدن نفوذ کرده ارگانها را مسموم می‌کند. این در حقیقت یک نوع بیماری اساسی است که‌عبارت است‌گرسنگی‌ارگانهادر نتیجه‌کمبود غذای‌طبیعی و مسموم شدن‌این‌ارگانها توسط خوراکهای پخته و داروهای سمی. این جریان در قسمتهای مختلف‌بدن‌ظاهر میگردد. پزشکان‌برای هر یک از آنها یک اسم مخصوص اختراع می‌کنند. برای‌مثال. اگر سلولهای فعال لوزالمعده کم میشوند این ارگان نمیتواند انسولین بسازدو قندرا بشکند قند خون بالا میرود و بیماری قند بوجود میاید. با غذای پخته مخصوصا " باخوراکهای حیوانی‌مقدار زیادی‌اسید ئوریک دربدن جمع میشود. این‌اسیدئوریک سوراخهای‌رگها را تنگ‌میکند قلب مجبور میشود فشار خود را افزایش‌دهددرنتیجه فشار خون بوجود میآید. اگر این اسیدئوریک در کمر جمع میشود دیسک‌می‌گویند، اگر درمفاصل جمع میشودآرتریتیس یا رماتیسم ایجاد میشود. اگر در شصت پانفوذ میکند نقرس بوجودمیآید. سلولهای ضعیف‌و ناتوان در روده بزرگ دوام‌نمی‌آورند گشاد میشوندترک میخورند باعث‌بواسیر میشوند. در معده زخم معده میشود، فتق دوام‌نمی‌آوردپاره میشود، دریچه‌های قلب خراب میشوند، دیواره‌های‌رگهای‌اصلی یا قلب‌ترک میخورندو سکته بوجود میاورند، رگهای‌مغز پاره میشوندسکته‌مغزی‌ایجاد میشود.

وقتی سلولهای فعال کلیه کم میشوند و کلیه قادر نمیشود خون را تصویه کند بزودی از کار میافتد. در این دنیای پهناور میلیونها پزشک وجود دارد هیچکدام از آنها فکرشان نمیرسد که این کلیه گرسنه است برای این است که نمیتواند وظیفه خود را خوب انجام دهد. آنها نمیدانند که اگر مصرف مواد سمی را قطع کنندوبا غذای‌طبیعی کلیه را تقویت کنند کلیه شروع به کار میکند و همه چیز برقرارمیشود. چیزی که‌برای آنهامهم است‌این است‌که بیمارمقدار کافی پروتئین حیوانی، چربی، مواد نشاسته‌ای‌و کالری مصرف میکند، پس از طرف تغذیه هیچ نگرانی ندارد. این مواد که‌بیمار مصرف‌می‌کند زنده‌است یا مرده برای آنها هیچ مهم نیست‌که‌بدانند. آنها فقط یک چیز میدانند کلیه خراب شده کار نمی‌کند باید این کلیه را ببرند، بدور بیاندازندو بجای آن‌یک کلیه مصنوعی یا یک کلیه شخص مرده بگذارند. این

قبیل بیماران‌وقتی کتاب خامخواری را میخوانند در کار طبیعت ایمان پیدامی‌کنند و خامخوار میشوند دیگر نه فقط کلیه بلکه همه ارگانهای بدن آنها کار و فعالیت طبیعی خود را از سر میگیرند و همه بیماریها یکباره برطرف میشوند .

ما نمونه‌های‌همه نوع بیماری‌را داریم که با خامخواری برطرف شده‌اند ، حتی چند نفربیماران سرطانی‌نجات پیداکرده‌اند . سلولهای سرطانی زائده غذای‌پخته است و باغذای پخته‌تغذیه میکنند . وقتی غذای پخته را به سرطان نرسانید گرسنه مانده میمیرد و از بین میرود ، چرا علم پزشکی موفق نشده و نتوانسته چاره این همه بیماریها را پیدا کند ،دلیلش خیلی ساده است ، علم پزشکی قانون طبیعت را شکسته ازدنیای طبیعی‌خارج شده برای خود دنیای‌مصنوعی بوجود آورده وروزبروز بیشتر در این دنیای مصنوعی غرق میشود . عوض این همه مطالعات ، آزمایشات و اختراعات‌اگر آنها فقط‌قبول‌کنند که پخت‌و پز عملی است غیر طبیعی و مضر ، این حقیقت را رسما" اعلام کنند و در بیمارستانها بیماران را با غذای طبیعی تغذیه نمایندداینکار انسانی‌میشود . اکنون‌پزشکان در دوراهی قرار گرفته‌اند ، آنها یا باید این کار انسانی را انجام دهند و مردم درمانده این دنیا را از شر بیماری نجات دهند یااینکه با غذای پخته و داروهای شیمیائی مردم را هزار هزار بکشند ومانند یک تاجر پولپرست آرزو کنند که هر چه بیشتر مشتری پیدا شود تا کار و پیشه خود هر چه بیشتر رونق پیدا کند .

اکنون پزشکان‌یکی از این دو راه را بایدانتخاب کنند . راه اولی روشن فکری و انساندوستی آنها را ثابت می‌کند ، راه دوم نادانی و پولپرستی آنها را آشکار میسازد .

درک کردن‌اینکه پختن غذای زنده‌گیاهی را میکشد ، همه مواد حیاتی رامحو و نابودمی‌کند و به‌سم و تفاله تبدیل می‌کند بقدری ساده و روشن است که یک بچه هم میتواند بفهمد . ولی پزشکان چرا نمیخواهند این حقیقت انکارناپذیررارسما" تائید کنندواقعا" تعجب‌آوراست . هیچ معنی دیگر نمی‌توان داد بغیر از اینکه‌آنها از کسادی‌بازار خودمیترسند .آیا تامین کردن‌درآمد شخصی خود بقیمت جان‌مردم تا کی میتوان تحمل کرد .

گاهی بعضی از پزشکان به باشگاه میآیند ، خامخوار میشوند و ظاهرا "اینطور نشان میدهند که میل دارند برای پیشرفت خامخواری کمک کنند و با دلایل علمی مفید بودن خامخواری را ثابت کنند . بعضی از اعضاء هیئت مدیره جمعیت عقیده

داشتندکه اظهارات‌یک پزشک روی‌مردم بیشتر اثر میگذارد و آنها را بطرف‌جمعیت بیشتر جلب می‌کند. ولی من این عقیده را نداشتم. برای این منظور آقای دکتر محمد کار، استاد دانشگاه‌جندی شاهپور را برای یک سال رئیس‌هیئت‌مدیره‌انتخاب کردند. بزودی‌معلوم شد که این آقا فلسفه خامخواری را ابدا" نفهمیده و مغزخود را ازحسابهای‌غلط و گمراه‌کننده آزمایشگاهی‌نتوانسته‌است خالی کند. اوازکتابهای مختلف مطالب‌چرند جمع‌آوری‌کرده یک‌کتاب باسم "خامگاهخواری" نوشته‌است. در این کتاب او مرا بنیانگذار خامخواری در جهان معرفی نکرده است. بنظر او خامخواری همه وقت در همه جای دنیا وجود داشته است. کسانی‌راکه گوشت را خام میخورند وپخته نیز میخورندخامخوار حساب‌می‌کند، آنهائی را که درکتابهای‌خود میوه‌جات را تعریف می‌کنند و پخته را مضر حساب می‌کنند ولی خودشان عمل نمی‌کنند، خامخوار معرفی می‌کند، آنهائی را که مواد خام را فقط‌موقتا" برای معالجه‌بعضی بیماران‌بکار میبرندخامخوارمعرفی می‌کند. همه این گروهها وسازمانها نتوانستندسلامتی کامل‌مردم را تامین‌کنند چون شیر و لبنیات را جزو غذای‌طبیعی تصور می‌کنندو بعضی‌چیزها را میپزندو میخورندمانند دکترمحمدکارکه در میهمانیها "ناچار" پخته میخورد، همینطور هم درکتاب خود نوشته و عمل می‌کند. چون فلسفه این کتاب با فلسفه خامخواری مغایرت داشت من با یک اعلامیه رسمی این کتاب را محکوم کردم و فروش آنرا در باشگاه ممنوع کردم.

بیشتر مردم علی‌الخصوص پزشکان نمی‌توانند عمیق فکر کنند. آنها راجع به همه چیزکوتاه، ظاهری‌و سطحی‌فکر می‌کنند. آنچه‌سایرین‌تابحال‌گفته‌اند و کرده‌اند و آنچه من میگویم و میکنم زمین تا آسمان فرق دارد. من اولین شخصی بودم در تمام دنیاکه پخت و پز را صریحا" محکوم کردم و آنرا عامل اصلی بیماریها و سایر بدبختیهای انسانی معرفی کردم. من اولین شخصی بودم که مواد خام گیاهی را یگانه غذای‌طبیعی و کامل برای همه انسانها در مدت تمام عمر طولانی آنها اعلام کردم و خودم در خانواده خود اولین دفعه عمل کردم. من فاش‌کردم که‌بیشتر دردها و سایر ناراحتیهای جسمی انسانها، اگر نشانه ضعف ارگانهای گرسنه نیست پس علایم دفاع بدن است، عکس‌العمل شفابخش بدن است که پزشکان اشتباها" بیماری تلقی می‌کنند و این پدیده معجزه‌آسای طبیعت را با داروهای سمی قطع و خنثی میسازند. من تشریح کرده‌ام که در مقابل هزارها اسامی علمی بیماریها فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت است از گرسنگی ارگانها در نتیجه کمبود

غذای طبیعی و مسموم شدن آنها توسط خوراکهای پخته و داروهای شیمیائی . بعلاوه من خیلی چیزها گفتم که مردم تا به امروز نشنیده بودند . بسیاری از متفکرین خارجی در نامههای خود مینویسند که وقتی اولین دفعه در عمر خودشان به این حقیقت بزرگ آشنا شدند از جا تکان خوردند و تمام بدنشان به لرزه درآمد . بخیال آنها خدا مرا فرستاده برای نجات مردم .

هر چه در کتاب من نوشتم همه آنها از قلب من تراوش کرده است و هیچ چیز از کتابهای سایرین استفاده یا اقتباس نکردهام ، بلکه برعکس، همه آنها را محکوم کردهام چون کسی که نمیداند غذای پخته غذا نیست و خودش نیز پخته میخورد حرفهای او نیز پوچ ، غلط و گمراه کننده است . اشخاصی که در بعضی نقاط جهان خاصیت مفید میوهجات را تعریف میکنند و سعی میکنند مواد خام را برای معالجه بعضی بیماریها موقتا " بکار ببرند اگر یک نتیجه جزئی نیز میگیرند ارزش ندارد چون موقتی است ، بیماران دوباره پخته میخورند و دوباره بیمار میشوند . عجیب این است که همین تغذیهشناسان شیر و لبنیات را نیز جزء غذای طبیعی تصور میکنند . من خبر داشتم که خانم کریستین نولفی از سالها پیش در دانمارک کلینیک داشت که بیماران را باگیاهان خام معالجه میکرد . من تعجب میکردم چطور او آنقدر که لازم بود نتیجه مثبت نمیگرفت . وقتی کتاب او را خواندم دیدم او روزانه یک لیتر شیر تجویز میکند . همین یک لیتر شیر کافی است که مردم را بمرگ برساند . وقتی من دخترم را در سوئیس به آسایشگاه بیخربنر بردم جلو دخترم کباب سیبزمینی و سالاد با خامه گذاشتند . تغذیهشناس معروف آلمانی والتر سومر دوست صمیمی بیخربنر که راجع به تغذیه طبیعی کتابهای قطور تالیف کرده است این کتابها را بیارزش دانسته از کتابهای من بمیزان صدها جلد سفارش میدهد و میفروشد . هیچیک از این دانشمندان خودش خامخوار نشد ، یک نفر خامخوار حقیقی به جامعه تحویل نداد ، پخت و پز را صریحا " محکوم و عامل بیماریها اعلام نکرد ، غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان برای مدت تمام عمر آنها اعلام نکرد . پسر بیخربنر در مجله آسایشگاهی مینویسد " پدر من شصت سال پیش این کار را نکرد ، امروز آوانسیان با قاطعیت و جسارت فوق انسانی (Surhuman) غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان اعلام میکند " با وجود این مدارک ارزنده اظهارات آقایان دکترکار ، و عضدانلو و همکارانش که " خامخواری منحصر به ایران نیست " ابدا " ارزش ندارد و فقط کوتاهبینی آنها را ثابت میکند .

اکنون من از دکتر کار میپرسم اگر او خامخواران خارجی را خوب میشناخت چرا فقط بعد از خواندن کتاب من شروع به خامخواری کرد؟ چرا اینقدر بیماری در ضمن تشنج‌شدید جمع کرده بود؟ آیا او میتواندقبل از انتشار کتاب خامخواری‌حتی یک نفر خامخوار حقیقی بما معرفی کند؟ البته که نه چون وجود نداشت. پس این بیگانه‌پرستی چیست که بعضی اشخاص‌بدون مطالعه عمیق سعی می‌کنند بنیانگذاری این نهضت عظیم را به خارجیان نسبت دهند. آقای عضدانلو یکی دیگر ازاعضاء هیئت مدیره که مهندس شیمیست است حتی بر علیه من در مطبوعات مقاله‌ای پر از دروغهای آشکار چاپ کرد که من در همین مطبوعات جواب آنرا دادم.

من صریحا "اعلام کردم‌آنهائی که حتی در یک‌هفته یا یک ماه یک لقمه‌پخته یا لبنیات‌میخورند حق ندارند خود را خامخوار معرفی نمایند چون آنها هیچوقت بسلامتی‌کامل نمیرسند. این‌هم دلیلی دارد. موقع پخته‌خواری از موادپخته‌مصرف شده دو یا سه درصدش به سم تبدیل میشود یا سلولهای زائد میسازد باقی آن به نحوی از بدن دفع میگردد. ولی وقتی بعد از ده پانزده روز خامخواری یک‌وعده پخته میخورند این دفعه غذای پخته صددرصد در بدن باقی میماند و سلولهای زائد که ازگرسنگی میخواستند بمیرند دوباره جان میگیرند و سمومی که حرکت‌کرده حاضر بودنددفع بشوند دوباره به جای خود بر میگردند. حالا دکتر کاروعضدانلو و همراهانش بگذارید در رستوران " کانون خامگیاهخواری علمی " ماست و خیار، نون و پنیر، شیر و گاهی اجبار" پخته نیز بخورند و اعلام کنند که خامگیاهخوارند که هیچکدام هم نیستند.

یک روز در جلسه هیئت مدیره موقع یک مشاجره دکتر کار یک لحظه خود را باخت و شروع کرد به من فحشهائی داد که من در عمرم فقط‌از دهان مردم در کوچه‌شنیده بودم‌من ساکت‌نشسته باتعجب تماشامیکردم که چطور این شخص محترم خودش را گم‌کرده ومتوجه نیست که چه میگوید. این آدم بیچاره قادر نبوداینقدر بفهمد که خودش انتخابی است که امروز هست و فردا نیست ولی من بنیانگذارو دبیر دائمی جمعیت هستم و همیشه باید باشم. او دستهای خود را محکم به میز میکوبیدو میگفت " تو برو بالا در اطاق خود بنشین اینجا مال ماست مال‌تونیست" چون‌در دفعه‌قبل اواز رفتار خودپشیمان شده بود و مرا بغل کرد بوسید عذرخواهی کرد من گذشت کردم ولی بار دوم از حد و حدود بکلی خارج شد. ما مجبور شدیم او را باتفاق با آقای عضدانلونه فقط از هیئت مدیره بلکه از عضویت جمعیت‌اخراج کنیم.

این آقایان بمنظور تلافی چند نفر همفکران خود را دور خود جمع کرده

سرمایه‌گذاری کردند، یک شرکت تشکیل دادند و یک رستوران باز کردند باسم " کانون‌خامگیاهخواری علمی ". ما ناراضی نیستیم، ما آرزو داریم هزارها چنین رستورانها باز شوند بشرط اینکه " علمی " نباشد یعنی شیر و لبنیات چون غذای مفید و طبیعی‌قلمداد نکنند و با حسابهای غلط پروتئین، ویتامین و غیره سر مردم ساده لوح را گیج نکنند. این‌حسابها مال پخته‌خوارهاست که مواد حیاتی غدا را با آتش نابودمی‌کنند بعد برای‌جبران آنها را یکی‌یکی جستجو میکنند. ماخامخواران تمامیت غذای طبیعی را تباه نمی‌کنیم و احتیاج به شنیدن این حرفها را نداریم. موضوع آنجاست که این آقایان یک عمر تحصیل کرده‌اند، زحمت کشیده‌اند، این حسابها و حرفها را یاد گرفته‌اند، فرمولها را حفظ‌کردند، امروز چطور میتوانند مجموعه‌این دانش را دوربریزندو فقط اظهارکنند. "حیوانی‌نخورید، پخته‌نخورید، مواد زنده گیاهی را هر کدام دوست دارید بخورید " و کلیه دانش خود را با این دو کلمه ساده عوض کنند؟ آیا یک روز میرسد که انسانهای واقعی ظاهر شوند، اشتباهات خود را اقرار کنند، دیپلم پزشکی را پاره کرده بدور بیندازند و اظهار کنند که بیش از این دیگر نمی‌خواهند توسط مواد پخته و داروهای سمی بدنهای مردم رامسموم کنند. اگرکسی‌میخواهدبا ماهمکاری کندباید جسارت و جرئت داشته باشد اینکار را بکند. ما به این قبیل اشخاص احتیاج داریم و نه مثل دکتر کار که باسم خامگیاهخواری یک رستوران باز کند با لبنیات و مقداری غذای پخته مانند همین " خامخورانی " که به قول‌خودش در بعضی نقاط دنیا همیشه بودند و هستند. او شغل خود را ادامه میدهد، بیمار قبول میکند، پول میگیرد، نسخه مینویسد و دارو تجویز می‌کند.

خودخواهی و کینه‌توزی نابخردانه بعضی اشخاص به آنجا میکشد که دفتر تلفنی‌که اسامی‌همه اعضادر آنجاثبت شده بود و دو کلاسور پر از نامه‌های انگلیسی بالغ بر ۱۰۰۰ عدد از دفتر من مفقود شده است. من نمیتوانم بگویم که این عمل پست وناشایسته کار چه‌کسی ممکن‌است باشد ولی اینقدر میدانم که کارشخصی‌است که‌میخواهد با پیروان‌ایرانی‌و خارجی‌من تماس‌حاصل کند وازوجودآنهاسوءاستفاده کند. معلوم است کسی که آنها را سرقت نموده نمیتواند از آنها علنا" استفاده کند. هرکس این کار راکرده از روی نادانی کرده‌است. من گذشت میکنم و خواهش میکنم اگر او کمی انسانیت در قلب خود احساس می‌کند بعد از اینکه منظورخودش

را از آنهاکسب نمود این نامهها را بآدرس من پست کند چون این نامهها برای من و در آتیه برای تاریخ خامخواری بینهایت مهم و ارزنده خواهد بود.

در خاتمه من لازم میدانم رسما" اعلام کنم که ما علاج همه بیماریها را پیدا کردهایم و با هزارهامورد در ایران و صدها هزار مورد در خارج از کشور این حقیقت را ثابت کردهایم که همه نوع بیمارانی که در بیمارستانها زجر میکشیدند و پول هنگفتی خرجمیکردند، از روزیکه خامخوار میشوند دیگر یک دینار به پزشک ودارو پول نمیدهند چون دیگر بیمار نیستند. اگر پزشکان این حقیقت را تائید کنند و بجای همه فعالیت پیچیده خود بمردم بگویند " پخته نخور حیوانی نخور دیگر بیمار نیستی " با این دو کلمه انسانی همه مطبها، بیمارستانها و داروخانهها بغیر از چند تابرای تصادفات بسته میشوند. معلوم استکه آنها هیچوقت حاضرنخواهند شد این دستور دو کلمهای را به مردم بدهند. پس وظیفه سازمانهای صلاحیتدار و خود هیئت دولت، مجلس شورای ملی و سنا است که دور از علم پزشکی مسئله را بررسیکنند، تحقیقات نمایند، حقیقتکاملا" ساده را تائید و این دستور دوکلمهای را صادرکنند "پخته نخورید، حیوانی نخورید، مواد خام گیاهی را هر کدام دوست دارید بخورید ".

احمدرضا ـ مهتابی

دارندهشناسنامهشماره ۸۰۰ صادره ازملایر متولد ۱۳۲۷ شغل کارشناسکشاورزی، در سال ۱۳۵۲ حدود دوازدهم مرداد ماه، سرماخوردگی شدید توام با سردرد و سرگیجه و دلدرد پیدا کردم پس از مراجعه به دکتر تب رودهای تشخیص داده شد و داروهائی که دکتر تجویز نمود موثر واقع نشد. برای بهبود کامل به رضائیهرفته و در بیمارستانشفا تحت نظر دکتر مهری از تاریخ ۲۱ تا ۲۹ مرداد ماه همان سال به معالجهپرداختم، پس از آزمایش خون و عکسبرداریمرض من گاستریت اثنیعشر تشخیص داده شد و درست در همین وضعیت من از سرگیجه، دلدرد، سردرد، بیحالی، ناتوانیشدید، دردکمرو کتفها و یبوست شدید بسختی رنج میبردم پس از هشت روز معالجه مایوس از این دکتر به دکتر دیگر مراجعه نمودم که مداوای آن دکتر و دکترهای دیگر نیز موثر واقع نشد.

عاقبتبه تهران آمده و از اول مهرماه تا دهم مهرماه ۵۲ در بیمارستان آسیا تحت نظردکتر خدادوستتحت درمانقرار گرفتم، نامبردههم با سلیقه خود اقدام به یک سری آزمایشات دقیق نمود. و پس از بررسیهای لازم تشخیص داده شد که ترشحات اسیدی معده من بیشتر است و بنده هیچ ناراحتی دیگری ندارم و بهمین علتدردوازدهم مهرماهسال ۵۲ بامقداریشربت (Pepsima) و شربت (Sorbson)

و گرد (Maalox) و مقداری‌کپسول مرا از بیمارستان‌مرخص کردند ولی آمدن بنده از بیمارستان همانا و بروز فشار خون همانا ($\frac{۱۹}{۱۶}$) باز هم روز از نو روزی از نو، مجددا" به چند دکتر تبریزاز جمله آقایان‌دکتر لازار ــ سیروس ناظمی ــ عزیززاده صدریان ــ خسروشاهی و غیره مراجعه نمودم و پس از دریافت داروهای رنگارنگ متأسفانه‌با خوردن و مصرف اینهمه دواودارو هیچگونه نتیجه‌ای نگرفتم ازآنجائیکه هر انسانی دوست دارد که سالم باشد و زندگی کند منهم در پی سلامتی در ادامه معالجاتم به تهران و به بیمارستان امیراعلم مراجعه نمودم مدت ۴۶ روز در این بیمارستان بستری بودم و این آزمایشات‌راروی من انجام دادند.

اوره‌گرافی در چند مرحله ــ عکس ساده کلیه ــآئورتوگرافی ــ انژیوگرافی ــ عکس غددفوق کلیه‌عکسبرداری از معده ــ روده ــ قلب ــ تعیین هموگلوبین‌خون ــ قند خون ــ اسید اوریک ــکراتین ــ عناصر سدیم و کلسیم و آلبومین و همچنین تعیین گلسترول خون و چندین آزمایش دیگر.

پس از ۴۶ روزبستری شدن‌مرض مرا نفروز اسکلروز پیشرفته و هیپرتانسیون یا فشارخون اولیه تشخیص دادند و تصمیم نهائی این شد که یا باید پیوند کلیه روی من انجام شود و یا اینکه یک کلیه مصنوعی در بدن من کار بگذارند، بالاخره مرا به بیمارستان‌رضاشاه‌کبیرمنتقل‌نمودند واز ۲۵ دیماه‌تا ۹ بهمن‌ماه‌در آن بیمارستان بستری بودم باز هم در این بیمارستان تمام آزمایشات تجدید شد و نتیجه همان شد که‌در بیمارستان‌امیراعلم تشخیص‌داده بودند. و من دراین مدت چه رنجهائی که نکشیدم، خلاصه در آنجا بمن دستور دادند که باید فعالیت جسمی و فکری بهیچوجه نکنم و همیشه تحت‌آزمایش و دستورات پزشکی باشم، من جوان بودم و حدود ۲۵ سال‌داشتم. آرزو داشتم مانند هر جوان دیگر فقط سالم بشوم و زندگی کنم و حاضر نبودم به مرگی که در روبرویم قرار گرفته بود تسلیم شوم، بنابراین عریضه‌ای‌به خدمت شهبانوی‌گرامی نوشتمو شرح حال‌خود را از طریق دفترمخصوص کبتا" و دقیقا" بازگو نمودم و حتی‌به دفتر نخست‌وزیری مراجعه نمودم و خواستار اعزام به خارج شدم، اقدامات نخست‌وزیری مبنی بر این شد که من به بیمارستان فیروزگرمراجعه نمایم‌و پس از آزمایشو تشخیص مرض‌من، مرا به خارج از کشور جهت مداوااعزام نمایند. در تاریخ ۱۵ اسفندماه سال ۵۲نامه‌ای‌از دفتر مخصوص شهبانو دریافت نمودم و قرار شد که شورای پزشکی در آذربایجان غربی تشکیل شده و در صورت عدم امکانات پزشکی مرا به خارج از کشور اعزام و یا اقدام مقتضی در مورد من بعمل آید.

خوشبختانه آن موقع من بنا به‌توصیه یکی از دوستانم در مورخه ۲۶ بهمن‌ماه

سال ۵۲ خام‌خوار شده بودم و در مدت ۲۰ روز خام‌خواری یبوست من برطرف شد و مجددا" روده راست یا رکتوم من بکار افتاد. بعد از خام‌خواری در بیمارستان مدائن‌اقدام به آزمایشات پزشکی نموده و در اندک مدت نتایج زیر حاصل گردید.

قبل از خام‌خواری	در ایام خام‌خواری
کلسترول ۳۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون	۱۶۰ میلی‌گرم در لیتر خون
اوره ۹۰ – ۴۵ میلی‌گرم در لیتر خون	۱۱ میلی‌گرم در لیتر خون
قند ۱۲۰ – ۱۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون	۱۰۰ میلی‌گرم در لیتر خون
کراتین ۵ – ۱/۶ میلی‌گرم در لیتر خون	۱/۲ میلی‌گرم در لیتر خون
هموگلوبین ۱۰ میلی‌گرم در لیتر خون	۱۵ میلی‌گرم در لیترخون

ضمنا" من‌در طول بیماری ازناراحتیهای‌ترشی‌معده – یبوست شدید (۲۵روز) ضعف کبدی – کم‌خونی – ناراحتی ادراری در کلیه – بالا بودن فشارخون –، زیادبودن ضربان‌قلب (۱۴۰– ۱۰۰)، دردو سوزش شدید دست چپ، سرگیجه، تهوع، تاری چشم، سردرد، ضعف شدید، دل‌درد، درد شدید قلب، درد کف دست چپ، بی‌اشتهائی، بی‌خوابی، بدبوئی دهان و هزار نوع درد بی‌درمان که قادر به تعریف نیستم بسختی و شدیدا" رنج میبردم همه امراض بالایعنی مرگ تدریجی، پس از شروع خامخواری ناراحتی‌های ذکرشده یکی پس از دیگری برطرف شد. البته در ابتدای شروع و ضمن خامخواری عکس‌العمل‌های شدیدتری ازجمله بی‌خوابی بمدت یک هفته – دل‌درد – نفخ شکم بمدت ۱۲ ماه – احساس ضعف شدید در اوایل خام‌خواری – درد شدید در ناحیه کلیه‌ها – سردرد – بالارفتن فشارخون – بالا رفتن آنی و شدید ضربان قلب – سوزش شدید معده – چرکین شدن ادرار بمدت ۱۵ روز – ظاهرشدن جوشهای چرکین در تمام بدن بمدت‌هشت ماه ویک سری ناراحتیهای‌دیگر بسراغ من آمدند حتی پس از ۱۴ ماه خامخواری‌یک روز احساس‌ضعف وسرگیجه و کم‌حوصلگی‌شدید پیدا نمودم که پس از آزمایش معلوم شد که من ۴۲ درجه تب داشتم و تنها کاری که کردم باز هم به خامخواری ادامه داده و آب سیب و آب هویج و همچنین بمصرف سایر خوراک و مواد مصرفی طبیعی پرداختهو استراحت نمودم و پس از ۱۶ ساعت تب من به ۳۷ درجه رسید – اکنون پس از ۳۱ ماه خامخواری شکر خدا تمام آن ناراحتی‌ها یکی پس از دیگری برطرف شده و احساس سلامتی می‌کنم و بکار و فعالیت طاقتفرسای خود ادامه میدهم، اکنون از آنهمه، سردرد، درد کلیه، بوی بد و تعفن‌دهان و تمام آن امراضی که

در بالا گفته شد هیچگونه اثری در من مشاهده نمیشود و آنچه که گفته شد حقیقت محض استو هیچگونه افراقی گفته‌نشده استو موارد بالا حقایقی بودند و که بدون کم و کاست خودم نوشته‌ام و به سر من آمده است و باز هم من تندرستی خود را مدیون خام‌خواری میدانم.

بحضور عظیم‌ترین ناجی بشریت از فقر و بیماری

من افسربازنشسته‌ارتش شاهنشاهی‌که بعلت چاقی مفرط در سال ۱۳۴۴ شمسی بنا به رای‌شورای پزشکی‌بهداری‌ارتش طبق پرونده‌قطور بیماریهایم که ترتیب داده شده بودبا ۱۸ سال و سه ماه سابقه خدمت بازنشسته شدم. قبل از بازنشسته شدن مدتی‌جهت معالجه‌چاقی‌ام که در حدود ۱۲۵ کیلو شده‌بود قرصهای لاغری ازقبیل متریکال تجویز میشد مصرف نمودم و در نتیجه وزنم به ۱۵۰ کیلو رسید ومرتبا" بالاتر میرفت تا اینکه بکلی قدرت کار از من سلب شد. بعد با تجویز ویتامینها و کباب و سایرخوراکها به آسم‌نیز مبتلا شدم. در بخش غدد مترشحه داخلی تصمیم به بازنشستگی اینجانب گرفته شد آنهم بدون ارفاق یعنی با حقوق ناقص.

در این موقع که آسم مرا شکنجه میداد به بخش الرژی بیمارستان ۵۰۲ اعزام و ۱۸ نوع تزریق در دستهایم انجام دادند و هر کدام از آنها که ورم میکرد میگفتند نسبت به آن چیزها حساسیت داری.

البته همه ورم کردند ولی دو سه تا از آنها را محض خالی نبودن عریضه در نظر گرفتند و گفتند که نسبت به‌آنها حساسیت داری و میبایستی هر هفته‌سه بار تزریق‌انجام دهی. در نتیجه‌مبتلا به آسم قلب شده و با تجویز قرصهای دیگرمانند والیوم وشربت‌های سینه وداروهای مرگبار کلیه‌ام از کار افتاد و دردهای شدیدورم شکم عارضم گردید. سپس وزنم از ۱۶۰ کیلو بالاتر رفته و باز با خوردن قرصهای کورتن قوی‌که دکتر تجویزکرده بود هر روزچاقتر شدم و به اصطلاح به چاقی‌کورتنی مبتلا گردیدم و باز مرا با برانکارد به بخش‌همان بیمارستان برای معالجه ابدی فرستادند. بعد ازعمل‌جراحی‌فتق‌ناف دکتربمن‌گفت که سی‌میلیون‌واحد پنی سیلین در شکمت‌خالی کردم. حال‌میفهمم که با این پنی‌سیلین من به آستانه مرگ رسیده بودم.

در این هنگام دختر کوچکم به رماتیسم قلبی دچار شده بود و بایستی در هر هفته‌یک پنی‌سیلین‌یک میلیون‌و دویست (پنادور) تاسن هیجده سالگی‌تزریق میکرد. از طرف‌دیگرپاهای‌پسر کوچکم از طرفین‌کج شده‌بود و باصطلاح به راشی‌تیسم مبتلا شده بود.

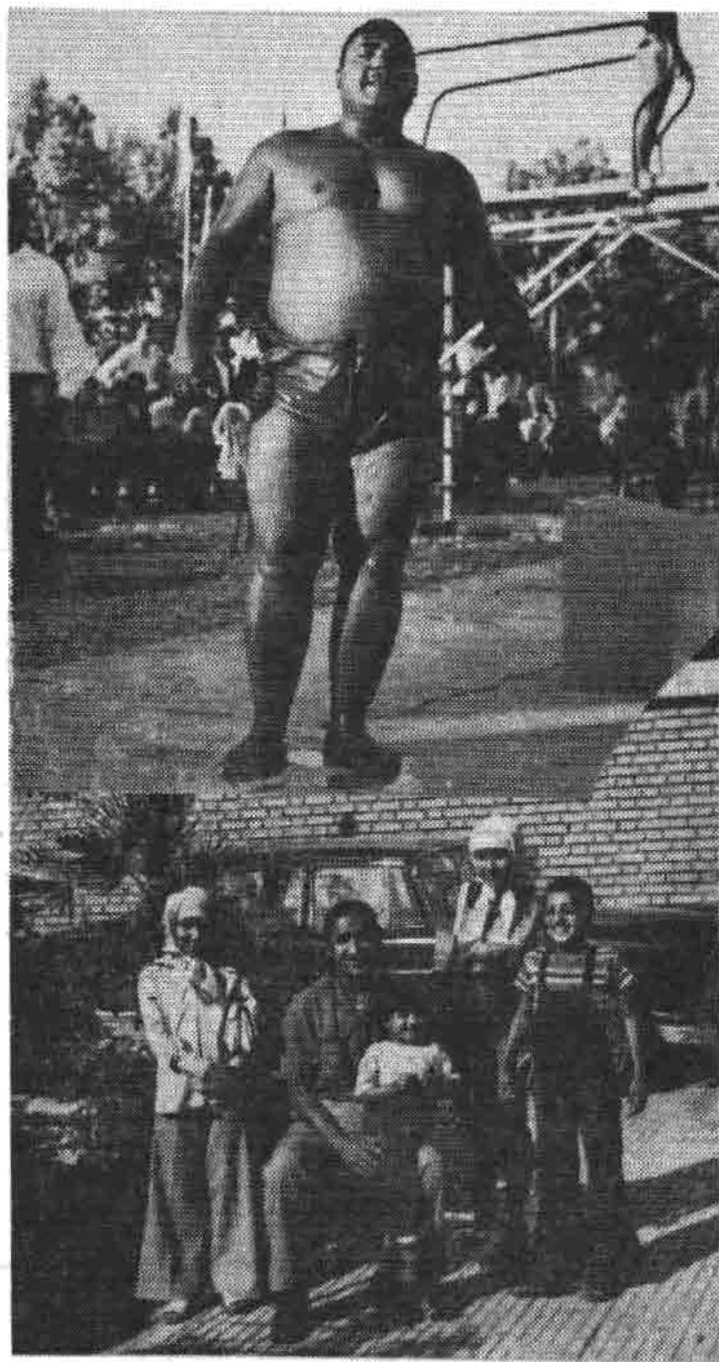
زن جوانم که از فقر و بیماری‌های متعدد من و کودکانم رنج میبرد به دادگاه حمایت خانواده شکایت کرد و تقاضای نفقه نمود و من که بعلت کمی حقوق قادر به پرداخت نفقه نبودم مجبور به طلاق او یعنی نجات او از زندگی نکبتبار شدم . من ماندم و پنج بچه مریض بی سرپرست . هر روز که با دفترچه‌های بیمه درمانی به دکترها مراجعه‌نمودم مقدار زیادی از برگهای دفترچه‌ها پر میشد و مقدار زیادی از حقوقم بعنوان حق ویزیت‌و نوار قلب و آزمایشگاه بتاراج میرفت . مقداری از حقوقم را نیز جهت فرانشیز از دست میدادم .

. . . . تا اینکه‌لطف خدا نیز شامل‌من شدو دفتردار مدرسه فرزندم که‌متوجه وضع من شده بود کتاب خام‌خواری را بمن پیشنهاد نمود .

این کتاب را با شور و علاقه تمام خواندم و مطالب آنرا قبول کردم و همراه با فرزندانم شروع بخام‌خواری صددرصد نمودیم .ظرف چند روز آسم برطرف شد. پس از آن بتدریج حال دخترم خوب شد و پاهای پسر کوچکم راست گردید و من جوانی را از سر گرفتم . در مدت شش ماه و اندی وزنم از حدود ۱۶۰ کیلو به ۷۰ کیلو رسید . در این مدت‌با خام‌خواری کامل و پرهیز از پخته‌خواری‌زندگی‌وشادابی کودکی خود را باز یافته‌ام و با خود عهد کرده‌ام که هرگز به غذای مرگبار لب نزنم .

من موفقیت بزرگ دانشمند عظیم القدر آقای آوانسیان را از خداوند متعال مسئلت مینمایم . من نجات خود را از بدبختی مرهون کتاب آقای آوانسیان میدانم

تهران ـ اکبر تفنگچی
خیابان ناصرخسرو ـ محله عربها ـ کوچه خزائی پلاک ۱۱



چطور من با خامخواری بر سرطان غلبه کردم

بزودی من دومین سالگرد خامخواری‌ام را جشن خواهم گرفت. درست دو سال پیش‌وقتی دردسرطانم بشدت خود افزوده بود کتاب خامخواری را بمن معرفی کردند که زندگی‌مرا کاملا" دگرگون‌کرد. درحقیقت‌این‌کتاب زندگی مرا نجات‌داد.

درتاریخ ۲۵۳۳/۲/۲۱ چیز عجیبی درسینه‌راستم احساس‌کردم. کمی ناراحت شده پیش‌پزشک رفتم، ولی رادیو گرافی‌چیز غیر عادی نشان نداد. بعد از دو ماه درد شروع‌شد و بزودی شدت پیدا کرد. مراجعه به پزشکان برای معالجه شروع‌شد.

در ۲۵۳۳/۶/۲۵ با اجازه من عمل جراحی‌انجام‌گرفت.وبهوش‌آمدم متوجه شدم که سینه راستم ناپدید گشته و دست راستم بیحس شده است.

وضع مزاجی من چندان تغییر نکرد تا ۲۵۳۵/۱/۵ وقتی در ران‌چپم درد احساس کردم. به چند پزشک مراجعه کردم و بعد از چند بار عکسبرداری سرطان استخوان‌تشخیص و دستوردادند ازسر تا پا گزارش‌کمپیوتری استخوان‌بندی‌بگیرند. در یک عمل جراحی دیگر برای جلوگیری از پیشرفت بیماری رحم و تخمدانهایم را نیز برداشتند. چهل روز گذشت... پزشکان گفتند که باید باز هم بستری شوم. تصمیم گرفتم‌به خارج‌بروم و معالجه را درآنجا ادامه دهم. به اسرائیل رفتم. بعد از اینکه‌سینه راستم‌را برداشتند هر سه ماه یکبار از ریه و کبدم عکس برمیداشتند. مقدار زیادی اشعه به بدنم نفوذ میکرد. چهل جلسه با کبالت معالجه‌ام کردند، در هر جلسه سه دقیقه به یک طرف و سه دقیقه بطرف دیگر کبالت میگذاشتند. در اسرائیل دوباره شروع‌به عکسبرداری‌و رادیوگرافی کردند. از گواترم که سالها پیش عمل کرده بودم عکس گرفتند.

بالاخره دکتر معالجم تمام جریان را برایم تعریف کرد و گفت " سینه ترا دیر برداشتند. این مرض به‌سه نقطه‌بدن حمله می‌کند. ریه، کبد و استخوانبندی. تو سرطان استخوان پیشرفته‌داری، سر استخوان ران تو بقدری نازک شده است که تعجب میکنم چطور موقع هواپیما نشستن نشکسته است؟". در اسرائیل هم پانزده جلسه‌کبالت‌دادند. بایک‌چمدان‌پر ازعکس ونامه‌ونسخه و دستور به تهران برگشتم. در تهران یک هفته شیمی درمانی داشتم و از ساعت هفت صبح تا دو بعدازظهر سرم نمک‌بمن میزدند. چون هورمنها را قطع کرده بودند وزن بدنم اضافه شد واز ۶۸ کیلوبه ۸۶ کیلو رسید. حتی پیش‌بینی‌کرده بودند که موهای سرم خواهدریخت و ریش و سبیل در خواهم آورد.

یکروز که‌میخواستم یک کپسول بخورم‌وقتی بروشور آنرا خواندم دیدم نوشته بود این دارو تا میزان دوازده مورد سوء نتیجه و احتمالا" مرگ نیز در بر دارد ، از آنروزمصرف هر نوع‌دارو را قطع کردم چون فکر میکردم‌مدت کمی که زنده هستم خودم را بیشتر زجر ندهم .

ده ماه بعد مهمترین تغییر در زندگی من روی داد وقتی یکی از دوستانم که خودش فلج بود بمن گفت که با یک ماه خامخواری حالش خیلی بهتر شده‌است . تصمیم گرفتم منهم خامخواربشوم . روز بعد برای آشنائی با متد تغذیه آنها بابدن کوفته و بیمار و ناامید بباشگاه خامخواران رفتم . چند روز نیمه خامخواری کردم روزبروز بیشتر تشویق شدم و بالاخره خامخوار مطلق شدم . با خامخواری در مدت یکماه اول‌معجزه‌ای در بدن من رخ داده بود . موهای ابروهایم که بکلی ریخته بود کم‌کم در میآمد ، انرژی بیشتری برای راه رفتن یافته بودم ، قدرت دید چشمانم زیاد شده بود و احساس میکردم که دوباره زنده شده‌ام .

یکروز روی سنگهای مرمر اداره مرکزی بیمه زمین خوردم . احساس میکردم که فلج خواهم شد . با همان دو ماه خامخواری چنان معجزه‌ای در بدنم رخ داده بود که وقتی دوباره از لگن خاصره و پاهایم عکس گرفتند دکتر گفت " استخوان‌بندی تو از استخوان‌بندی من هم سالمتر است " . ازآن ضایعات عمیق در بدنم اثری نمانده بود . من کلیه مدارک و عکسهای قبل و بعد از خامخواری را نگه داشته‌ام .

امروزبعد از دوسال خامخواری‌کاملا" عوض شده‌ام . در این‌مدت هیچ داروئی مصرف نکردم . دست راستم که بعد از عمل جراحی کاملا" بیحس شده بود به‌حال طبیعی برگشته است . بدنم که بعد از شیمی‌تراپی پر از جوشهای زیر پوست‌شده‌بود و بشدت درد میکرد ناپدید شدند . در این مدت بیست کیلو از وزنم کم کردم . اکنون روزی‌هشت ساعت دربیمه ایران کارمی‌کنم و در وقت آزاد خیلی فعال هستم و امیدوارم در این زندگی تازه وقتم را با خوشحالی وسلامتی بگذرانم .

مریم نشان برجان

متولد ۲۵ جولای ۱۹۳۱ ــ تهران



مادران گرامی :

خوب توجه کنید ، اگر میخواهید بچه شما سالم بدنیا بیاید و سالم زندگی کند باید او را در رحم خود با غـذای طبیعی تغذیه نمائید . اگر شیر شما از خوراکهای مرده بعمل میآید برای بچه سم است. نوزاد شما از خوراکهای پخته چنان نفرت دارد که از سیگار و عرق و تریاك دارد . عادت دادن نـوزاد به خوراك هـای مـرده از وحشتناکترین گناهان است . فرزندان‌خود را مانند آناهید سالم و خوشبخت بـزرگ کنید .

شمارهٔ ثبت کتابخانهٔ ملی ۱۷۳ / ۵۱/۲/۱۸

قیمت ۲۵۰ ریال